

MENÚ OCTUBRE 2026 – CON PROTEÍNAS VEGETALES

				1	2
				Sopa de verduras con fideos integrales(1) Berenjena rellena de lentejas al horno y ensalada de lechuga y pepino(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Guiso de alubias con verduras (calabacín, pimiento, cebolla, ajo y tomate) y patata ecológica(12) Guisantes rehogados con tomate y cebolla(12) Acompañamiento: ensalada de tomate picado Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Arroz meloso de judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Hummus con palitos de pan integral y ensalada de tomate y aguacate(1,11,12) Fruta de temporada	Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Tofu especiado al horno al horno con ensalada de tomate y zanahoria rallada(6) Fruta de temporada	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate y manzana Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Fruta de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Soja texturizada con champiñones, guisantes y zanahorias salteadas(5,6,8) Acompañamiento: ensalada de tomate picado Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Potaje de garbanzos (patata ecológica, ajo, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria)(12) Salteado frío de quinoa con verduras (tomate, cebolla y zanahoria) Acompañamiento: ensalada de lechuga, tomate y manzana Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO	Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Ensalada de lentejas, lechuga, tomate y maíz(12) Fruta de temporada	Espaguetis integrales con salsa de verduras casera(1) Montadito de hummus con rodajas de tomate y aguacate(1,12) Acompañamiento: ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	Guisado de alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Guisantes rehogados con tomate y cebolla(12) Acompañamiento: ensalada de tomate picado Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Sopa de verduras con arroz(9) Menestra de verduras (brócoli, judías verdes y zanahoria) con patatas ecológicas fritas Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Salmorejo(1) Ensalada de alubias con tomate, cebolla y pimiento(12) Acompañamiento: patatas cocidas con pimentón Fruta de temporada	Ensalada César sin carne y sin queso: lechuga, tomate y picatostes(1) Guiso de lentejas con verduras (tomate, ajo, cebolla y pimiento) y patata ecológica(12) Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos integrales(1) Tofu especiado al horno con ensalada de tomate y aguacate(6) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras (calabacín y zanahoria) y boniato(12) Acompañamiento: ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Arroz tres delicias (con guisantes y zanahoria)(12) Berenjena rellena de soja texturizada con ensalada de tomate picado(5,6,8) Fruta de temporada	
26	27	28	29	30	
Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1) Montadito de hummus con rodajas de tomate y aguacate(1,12) Acompañamiento: ensalada de lechuga, tomate y manzana Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Bowl de quinoa, aguacate, mango y tofu(6) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, remolacha, pimiento rojo y pepino Potaje de habichuelas con verduras (pimiento, cebolla y ajo) y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz(9) Pisto de verduras al horno con soja texturizada(5,6,8) Acompañamiento: ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Menestra de brócoli, guisantes y zanahoria(12) Acompañamiento: ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos					
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, pera, caqui, plátano y uva					
<i>Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral</i>					

*Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			1	2
			Salmorejo casero con frutos secos molidos y semillas de chía por encima Fruta de temporada	Crepe vegana casera con guacamole y soja texturizada Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Seitán al horno con brócoli y boniato Yogur vegetal	Hummus de garbanzos con palitos de pan integral y zanahoria Fruta de temporada	Tofu salteado con zanahoria, puerro y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Ensalada de arroz integral con brotes tiernos, tomate, pepino, aceitunas y frutos secos molidos Fruta de temporada	Hamburguesita casera vegetal completa: con pan integral, tomate y lechuga Fruta de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO	Montadito de pan integral con tomate y tahini Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz Espárragos verdes salteados con tofu Fruta de temporada	Seitán al horno con calabacín y bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Pizza casera con tomate, soja texturizada, champiñones y aceitunas negras Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Ensalada de colores con tofu a la plancha y acompañamiento de cuscús Yogur vegetal	Gazpacho Menestra de verduras, guisantes, judías verdes y boniato asado Fruta de temporada	Puré de calabaza y patata Heura salteada con salsa de tomate casera Fruta de temporada	Brochetas de tofu con tomate y berenjena Patatas gajo al horno Fruta de temporada	Fajitas de soja texturizada con guacamole casero Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Seitán al horno con patatas, tomate y picada de ajo y perejil Yogur vegetal	Ensalada de colores Heura con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Ensalada de colores con picatostes de pan tostado Aguacate relleno de tofu Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro y patata Guisantes rehogados con cebolla y champiñones Fruta de temporada	Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín, patata y cebolla con soja texturizada Fruta de temporada

OCTUBRE, EL MES DE LA CALABAZA

NUTRI-RECETA: GALLETAS DE CALABAZA, AVENA Y CHOCO

Ingredientes:

- 150g de calabaza asada 🎃
- 2 huevos 🥚
- 40g de avena molida
- 1 cucharada de aceite de coco 🥥
- Pepitas de choco puro al gusto 🍫

Súper fácil de preparar

💡 ➡ Mezcla todo bien, crea pequeñas bolitas y al horno a 180 grados durante unos 20 minutos. ¡Listas! 😊

Favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento

Rica en fibra, vitamina C y vitamina A

Cuida la piel, la vista y el sistema inmunológico

Su color naranja viene por los betacarotenos, potentes antioxidantes

