





MENÚ BASAL

OCTUBRE

2025



COMIDAS

		1	2	3
		Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde	Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata	Judias rehogadas
		Merluza a la romana	Tortilla de patata al horno	Hamburguesa
		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	con coliflor Orly	con verdura y patata
		Fruta	Yogur	Fruta fresca de temporada
	7	8	9	10
Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín	Macarrones a la boloñesa	Puré de calabaza, puerro y zanahoria	Menestra de verduras de temporada	Alubias de la huerta con puerro calabacín
Huevos al horno	Merluza a la gallega	San jacobo al horno	Estofado de cerdo	Abadejo al horno
con tomate	con patata asada	con calabacin Orly	con pimientos y patata	con verduras
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada
3	14	15	16	17
Sopa maravilla	Lentejas con puerro, calabacin y zanahoria	Crema de calabacín , puerro y cebolla	Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria	Macarrones con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha	Merluza rebozada	Nuggets de pollo	Tortilla de patata al horno	Hamburguesa de salmón
con patatas fritas	con ensalada de lechuga y maiz	con verduritas y patata	con coliflor Orly	con verdura y patata
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada
20	21	22	23	24
Judias verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla	Macarrones con salsa de tomate	Guiso de garbanzos con chorizo	Paella vegetal	Patatas guisadas con ternera
Tortilla de patata al horno	pollo asado al limón	Bacalao rebozado	Salchichas	Delicias de pescado al horno
con calabacín Orly	con verduras	ensalada de lechuga y zanahoria	con salsa de tomate	con coliflor Orly
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
7	28	29	30	31
Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria	Patatas con chorizo	Sopa de Ave	Macarrones napolitana	Alubias con verduras
Hamburguesa potón	Bocartes en tempura	Tortilla francesa	Albóndigas de pescado	Croquetas de pollo
en salsa	con verduras	con calabacin Orly	en salsa verde	con ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta



MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T

