



MENÚ BASAL

OCTUBRE
2025



COMIDAS

1					2					3				
Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde					Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y patata					Judías 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				
6					7					8				
Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín					Macarrones a la boloñesa					Puré de calabaza, puerro y zanahoria				
Huevos al horno					Merluza a la gallega					San jacobó al horno				
con tomate					con patata asada					con calabacín Orly				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta fresca de temporada				
13					14					15				
Sopa maravilla					Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria					Crema de calabacín , puerro y cebolla				
Hamburguesa mixta a la plancha					Merluza rebozada					Nuggets de pollo				
con patatas fritas					con ensalada de lechuga y maíz					con verduritas y patata				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta fresca de temporada				
16					17					18				
Sopa maravilla					Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria					Crema de calabacín , puerro y cebolla				
Hamburguesa mixta a la plancha					Merluza rebozada					Nuggets de pollo				
con patatas fritas					con ensalada de lechuga y maíz					con verduritas y patata				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta fresca de temporada				
20					21					22				
Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla					Macarrones con salsa de tomate					Guiso de garbanzos con chorizo				
Tortilla de patata al horno					pollo asado al limón					Bacalao rebozado				
con calabacín Orly					con verduras					ensalada de lechuga y zanahoria				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta				
23					24					25				
Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla					Macarrones con salsa de tomate					Guiso de garbanzos con chorizo				
Tortilla de patata al horno					pollo asado al limón					Bacalao rebozado				
con calabacín Orly					con verduras					ensalada de lechuga y zanahoria				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta				
27					28					29				
Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria					Patatas con chorizo					Sopa de Ave				
Hamburguesa potón					Bocartes en tempura					Tortilla francesa				
en salsa					con verduras					con calabacín Orly				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta fresca de temporada				
30					31					32				
Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria					Patatas con chorizo					Sopa de Ave				
Hamburguesa potón					Bocartes en tempura					Tortilla francesa				
en salsa					con verduras					con calabacín Orly				
Fruta fresca de temporada					Yogur					Fruta fresca de temporada				

M. Sánchez

MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T