

MENÚ COMEDOR ESCOLAR · OCTUBRE 2026

CENTRO SOCIAL BELLAVISTA – JULIO BLANCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lentejas Estofadas Pescado blanco al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta	2 Pasta tricolor con atún. Pechuga de pavo al horno y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta
5 Arroz con tomate casero Tortilla de Queso Fruta	6 Lentejas estofadas. Lomo al horno con pimientos y lechuga con maíz. Fruta	7 Crema de calabacín. Merluza al horno con ensalada de Tomate. Fruta	8 Macarrones integrales con tomate. Salchichas frescas de pollo con Puré de patata Yogur natural	9 Alubias estofadas. Salmón al horno y ensalada de lechuga juliana y aceitunas Fruta
12 FESTIVO	13 Arroz integral con tomate casero. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.	14 Garbanzos estofados. Albóndigas mixtas con puré de patata. Fruta.	15 Patatas guisadas con pescadito. Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.	16 Cremita de verdura. Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta.
19 Sopa de fideo. Pollo guisado con su rica salsa y zanahoria. Fruta.	20 Cremita de verdura de temporada Pechuga de pollo con guisantes salteados Yogur natural	21 Patatas guisadas. Salmon al horno y ensalada de tomate en dados. Fruta.	22 Garbanzos con verdurita al estilo Chelo. Tortilla de Queso y lechuga con maíz. Fruta	23 Espaguetis integrales en salsa de tomate casera. Merluza en salsa de marisco con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta.
26 Lentejas guisadas Pechugueta de pavo con patata panadera al horno. Yogur natural	27 Arroz blanco. Carne asada en salsa con pure de patata. Fruta	28 Alubias estofadas. Salmón al horno con tomate en dados. Fruta	29 Patatas guisadas con carne Huevos rellenos de atún y ensalada de lechuga y tomate Fruta.	30 Espaguetis integrales con tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta

Agua como bebida · Pan integral al menos 2 días/semana · Sal Yodada , Aceite de Oliva.

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ DIETISTA – NUTRICIONISTA

Alérgenos que pueden contener los alimentos:

