Ausolan.

Octubre 2026

LBASAL: BASAL

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1276 H.C. 81 Lip. 72 P. 81 PATATAS CON CHOCO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.18

Ausolan.

Octubre 2026

LAL00255: NO POLLO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 937 H.C. 120 Lip. 33 P. 51 LENTEJAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA AL HORNO EN SALSA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 821 H.C. 137 Lip. 18 P. 35 CREMA DE CALABACIN JUDIAS BLANCAS CASERAS YOGUR PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 772 H.C. 78 Lip. 25 P. 63 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 989 H.C. 110 Lip. 35 P. 65 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS NATILLAS PAN
19 KCal. 958 H.C. 96 Lip. 51 P. 35 PATATAS CON CHOCO HUEVOS COCIDOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 937 H.C. 90 Lip. 45 P. 40 MENESTRA DE VERDURAS ALBONDIGAS MIXTAS (ternera y cerdo) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 916 H.C. 168 Lip. 20 P. 21 CREMA DE ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.24

SM POZUELO DE ALARCON

Octubre 2026

LDIETAEMRG: MENU DE EMERGENCIA

INFANTIL / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	2 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
5 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	6 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	7 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	8 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	9 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
	13 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	14 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	15 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	16 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
19 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	20 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	21 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	22 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	23 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
26 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	27 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	28 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	29 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	30 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

Ausolan.

Octubre 2026

LAL00142: NO ARROZ

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 944 H.C. 120 Lip. 38 P. 34 ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 615 H.C. 64 Lip. 21 P. 47 VERDURAS SALTEADAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 645 H.C. 81 Lip. 20 P. 39 PATATAS CON CHOCO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1118 H.C. 98 Lip. 65 P. 39 ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 917 H.C. 84 Lip. 48 P. 37 ESPINACAS CON REFRITO FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.23

Ausolan.

Octubre 2026

LAL00020: NO PIÑA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 857 H.C. 115 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO NARANJA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1042 H.C. 106 Lip. 49 P. 54 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS MANZANA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 866 H.C. 109 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE PLATANO PAN	**8** KCal. 888 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO MANZANA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 893 H.C. 126 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA PLATANO PAN	**15** KCal. 1059 H.C. 158 Lip. 31 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO MANZANA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1258 H.C. 78 Lip. 71 P. 81 PATATAS CON CHOCO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 716 H.C. 85 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA PLATANO PAN	**22** KCal. 888 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO MANZANA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 789 H.C. 107 Lip. 27 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO MANZANA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 883 H.C. 96 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA PLATANO PAN	**29** KCal. 657 H.C. 86 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA NARANJA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.24

Ausolan.

Octubre 2026

LAL00124: NO TOMATE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1091 H.C. 113 Lip. 51 P. 57 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 897 H.C. 104 Lip. 33 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 671 H.C. 91 Lip. 21 P. 34 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 772 H.C. 78 Lip. 25 P. 63 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1166 H.C. 167 Lip. 40 P. 36 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 950 H.C. 111 Lip. 29 P. 68 POTE GALLEGO RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS NATILLAS PAN
19 KCal. 644 H.C. 84 Lip. 22 P. 32 PATATAS GUISADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 696 H.C. 79 Lip. 19 P. 56 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 702 H.C. 98 Lip. 24 P. 29 PURE DE VERDURAS POLLO ESTOFADO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 956 H.C. 134 Lip. 31 P. 41 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 934 H.C. 79 Lip. 47 P. 48 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATA YOGUR PAN	**28** KCal. 741 H.C. 97 Lip. 21 P. 46 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1218 H.C. 175 Lip. 45 P. 37 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑON FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.24

Ausolan.

Octubre 2026

LAL00006: NO MARISCO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 683 H.C. 85 Lip. 17 P. 50 PATATAS GUISADAS FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON VERDURITAS GELATINA PAN
	13 KCal. 704 H.C. 79 Lip. 20 P. 57 PURE DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO • PATATA COCIDA YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1275 H.C. 84 Lip. 73 P. 75 PATATAS GUISADAS ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 696 H.C. 79 Lip. 19 P. 56 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 1220 H.C. 119 Lip. 61 P. 55 PATATAS CON PICADILLO LIMANDA AL HORNO • BERENJENA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.23

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LRE00119: REGIMEN SIN SAL AÑADIDA, NO LECHE, PESCADO

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1074 H.C. 108 Lip. 58 P. 35 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**2** KCal. 432 H.C. 51 Lip. 12 P. 30 MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
5 KCal. 805 H.C. 97 Lip. 18 P. 69 LENTEJAS A LA HORTELANA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA • ESPARRAGOS TRIGUEROS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**6** KCal. 706 H.C. 79 Lip. 20 P. 56 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**7** KCal. 2318 H.C. 129 Lip. 63 P. 314 ARROZ DE LA HUERTA LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**8** KCal. 704 H.C. 124 Lip. 11 P. 35 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**9** KCal. 514 H.C. 63 Lip. 17 P. 31 PATATAS GUISADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
	13 KCal. 667 H.C. 68 Lip. 27 P. 43 PURE DE CALABAZA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA Y PATATAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**14** KCal. 860 H.C. 99 Lip. 35 P. 43 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**15** KCal. 956 H.C. 127 Lip. 33 P. 44 MACARRONES PRIMAVERA LACON AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**16** KCal. 521 H.C. 42 Lip. 24 P. 35 BROCOLI AL VAPOR POLLO EN PEPITORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
19 KCal. 560 H.C. 73 Lip. 17 P. 33 PATATAS GUISADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**20** KCal. 762 H.C. 80 Lip. 33 P. 40 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**21** KCal. 730 H.C. 76 Lip. 29 P. 45 JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**22** KCal. 704 H.C. 124 Lip. 11 P. 35 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**23** KCal. 683 H.C. 82 Lip. 22 P. 43 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
26 KCal. 759 H.C. 79 Lip. 35 P. 36 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**27** KCal. 573 H.C. 53 Lip. 20 P. 44 MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**28** KCal. 893 H.C. 106 Lip. 30 P. 55 PATATAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA • BERENJENA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**29** KCal. 670 H.C. 90 Lip. 19 P. 37 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**30** KCal. 639 H.C. 105 Lip. 14 P. 29 ARROZ CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.21

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LRE00029: BAJO EN POTASIO

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1049 H.C. 100 Lip. 60 P. 34 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA NARANJA PAN SIN SAL	**2** KCal. 560 H.C. 51 Lip. 16 P. 52 MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
5 KCal. 879 H.C. 118 Lip. 30 P. 43 ARROZ BLANCO MERLUZA AL HORNO • ESPARRAGOS TRIGUEROS MANZANA PAN SIN SAL	**6** KCal. 716 H.C. 94 Lip. 18 P. 50 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • CHAMPIÑÓN CON CALABACIN AL AJILLO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**7** KCal. 864 H.C. 124 Lip. 19 P. 55 PAELLA VEGETAL ABADEJO AL HORNO • VERDURITAS MANZANA PAN SIN SAL	**8** KCal. 673 H.C. 113 Lip. 13 P. 32 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO NARANJA PAN SIN SAL	**9** KCal. 990 H.C. 130 Lip. 30 P. 52 ESPAGUETIS SIN GLUTEN SALTEADOS FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON VERDURITAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
	13 KCal. 672 H.C. 53 Lip. 23 P. 64 JUDIAS VERDES SALTEADAS RAPE AL HORNO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**14** KCal. 883 H.C. 96 Lip. 38 P. 44 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**15** KCal. 885 H.C. 111 Lip. 33 P. 38 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN MERLUZA AL HORNO • ENSALADA LECHUGA NARANJA PAN SIN SAL	**16** KCal. 480 H.C. 41 Lip. 14 P. 49 BROCOLI SALTEADO RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
19 KCal. 646 H.C. 72 Lip. 29 P. 29 BERENJENA A LA PLANCHA MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**20** KCal. 915 H.C. 112 Lip. 39 P. 35 ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**21** KCal. 625 H.C. 55 Lip. 22 P. 54 JUDIAS VERDES SALTEADAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**22** KCal. 673 H.C. 113 Lip. 13 P. 32 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO NARANJA PAN SIN SAL	**23** KCal. 680 H.C. 107 Lip. 19 P. 25 ARROZ BLANCO POLLO ESTOFADO CON VERDURITAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
26 KCal. 854 H.C. 90 Lip. 38 P. 43 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**27** KCal. 629 H.C. 55 Lip. 22 P. 48 MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**28** KCal. 649 H.C. 80 Lip. 24 P. 34 BERENJENA A LA PLANCHA MERLUZA A LA DONOSTIARRA MANZANA PAN SIN SAL	**29** KCal. 784 H.C. 98 Lip. 31 P. 30 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA LECHUGA NARANJA PAN SIN SAL	**30** KCal. 732 H.C. 103 Lip. 16 P. 50 ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.21

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LRE00002: RS - REGIMEN SIN SAL AÑADIDA

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1074 H.C. 108 Lip. 58 P. 35 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**2** KCal. 560 H.C. 51 Lip. 16 P. 52 MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
5 KCal. 772 H.C. 99 Lip. 20 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA EMPERADOR A LA PLANCHA • ESPARRAGOS TRIGUEROS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**6** KCal. 770 H.C. 88 Lip. 21 P. 61 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**7** KCal. 932 H.C. 130 Lip. 35 P. 32 ARROZ DE LA HUERTA FILETE DE CABALLA A LA ESPALDA • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**8** KCal. 704 H.C. 124 Lip. 11 P. 35 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**9** KCal. 523 H.C. 61 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
	13 KCal. 738 H.C. 72 Lip. 23 P. 64 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**14** KCal. 860 H.C. 99 Lip. 35 P. 43 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**15** KCal. 854 H.C. 118 Lip. 26 P. 44 MACARRONES PRIMAVERA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**16** KCal. 521 H.C. 42 Lip. 24 P. 35 BROCOLI AL VAPOR POLLO EN PEPITORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
19 KCal. 560 H.C. 73 Lip. 17 P. 33 PATATAS GUISADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**20** KCal. 826 H.C. 89 Lip. 34 P. 45 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**21** KCal. 649 H.C. 68 Lip. 19 P. 55 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA AL HORNO • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**22** KCal. 704 H.C. 124 Lip. 11 P. 35 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**23** KCal. 683 H.C. 82 Lip. 22 P. 43 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
26 KCal. 759 H.C. 79 Lip. 35 P. 36 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**27** KCal. 637 H.C. 62 Lip. 20 P. 49 MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**28** KCal. 563 H.C. 81 Lip. 12 P. 37 PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**29** KCal. 670 H.C. 90 Lip. 19 P. 37 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**30** KCal. 766 H.C. 105 Lip. 18 P. 51 ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.21

Ausolan.

Octubre 2026

LRE00008: REGIMEN COMIDA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1060 H.C. 104 Lip. 59 P. 35 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**2** KCal. 608 H.C. 56 Lip. 17 P. 56 MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
5 KCal. 822 H.C. 119 Lip. 27 P. 28 LENTEJAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA DE VERDURAS ASADA • SALTEADO CAMPESTRE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 756 H.C. 84 Lip. 21 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**7** KCal. 918 H.C. 126 Lip. 35 P. 31 ARROZ DE LA HUERTA FILETE DE CABALLA A LA ESPALDA • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**8** KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 509 H.C. 58 Lip. 18 P. 32 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
	13 KCal. 724 H.C. 68 Lip. 23 P. 64 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**14** KCal. 1043 H.C. 101 Lip. 57 P. 36 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 840 H.C. 115 Lip. 26 P. 43 MACARRONES PRIMAVERA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 570 H.C. 47 Lip. 25 P. 40 BROCOLI AL VAPOR POLLO EN PEPITORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
19 KCal. 546 H.C. 69 Lip. 17 P. 32 PATATAS GUISADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 1008 H.C. 91 Lip. 56 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**21** KCal. 635 H.C. 64 Lip. 20 P. 54 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA AL HORNO • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 732 H.C. 87 Lip. 23 P. 48 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
26 KCal. 942 H.C. 82 Lip. 57 P. 29 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 623 H.C. 58 Lip. 21 P. 48 MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**28** KCal. 549 H.C. 77 Lip. 13 P. 37 PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 657 H.C. 87 Lip. 19 P. 37 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**30** KCal. 753 H.C. 102 Lip. 19 P. 51 ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.20

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LRE00032: REGIMEN NO LECHE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1060 H.C. 104 Lip. 59 P. 35 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**2** KCal. 545 H.C. 47 Lip. 16 P. 51 MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL
5 KCal. 897 H.C. 99 Lip. 28 P. 67 LENTEJAS A LA HORTELANA REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS • SALTEADO CAMPESTRE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 693 H.C. 76 Lip. 21 P. 55 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**7** KCal. 918 H.C. 126 Lip. 35 P. 31 ARROZ DE LA HUERTA FILETE DE CABALLA A LA ESPALDA • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**8** KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 509 H.C. 58 Lip. 18 P. 32 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
	13 KCal. 660 H.C. 60 Lip. 22 P. 59 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**14** KCal. 1043 H.C. 101 Lip. 57 P. 36 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 840 H.C. 115 Lip. 26 P. 43 MACARRONES PRIMAVERA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 506 H.C. 39 Lip. 24 P. 35 BROCOLI AL VAPOR POLLO EN PEPITORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL
19 KCal. 546 H.C. 69 Lip. 17 P. 32 PATATAS GUISADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 945 H.C. 83 Lip. 56 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**21** KCal. 635 H.C. 64 Lip. 20 P. 54 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA AL HORNO • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 668 H.C. 79 Lip. 22 P. 43 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL
26 KCal. 942 H.C. 82 Lip. 57 P. 29 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 559 H.C. 49 Lip. 20 P. 43 MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**28** KCal. 549 H.C. 77 Lip. 13 P. 37 PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 657 H.C. 87 Lip. 19 P. 37 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**30** KCal. 753 H.C. 102 Lip. 19 P. 51 ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.20

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LDE00309: FACIL MASTICACION, NO CARNE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 971 H.C. 98 Lip. 52 P. 34 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**2** KCal. 624 H.C. 55 Lip. 20 P. 55 MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL
5 KCal. 805 H.C. 116 Lip. 27 P. 28 LENTEJAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA DE VERDURAS ASADA • SALTEADO CAMPESTRE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 776 H.C. 124 Lip. 19 P. 34 CREMA DE CALABACIN JUDIAS BLANCAS CASERAS YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**7** KCal. 856 H.C. 122 Lip. 20 P. 54 ARROZ DE LA HUERTA ABADEJO AL HORNO • VERDURITAS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**8** KCal. 702 H.C. 120 Lip. 16 P. 23 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 509 H.C. 58 Lip. 18 P. 32 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
	13 KCal. 728 H.C. 65 Lip. 26 P. 62 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**14** KCal. 994 H.C. 99 Lip. 53 P. 36 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 750 H.C. 109 Lip. 19 P. 42 MACARRONES PRIMAVERA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 684 H.C. 95 Lip. 20 P. 35 BROCOLI AL VAPOR JUDIAS BLANCAS CASERAS YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL
19 KCal. 847 H.C. 81 Lip. 50 P. 25 PATATAS GUISADAS HUEVOS COCIDOS CON PATATAS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 980 H.C. 89 Lip. 55 P. 37 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**21** KCal. 618 H.C. 61 Lip. 20 P. 54 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA AL HORNO • GUARNICION TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 702 H.C. 120 Lip. 16 P. 23 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 803 H.C. 76 Lip. 31 P. 60 PURE DE VERDURAS FILETE DE PLATIJA AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL
26 KCal. 852 H.C. 76 Lip. 50 P. 28 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 841 H.C. 128 Lip. 22 P. 36 MENESTRA DE VERDURAS GARBANZOS CON ARROZ YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**28** KCal. 532 H.C. 73 Lip. 12 P. 36 PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 858 H.C. 144 Lip. 24 P. 20 CREMA DE ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN CON CHAMPIÑONES YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**30** KCal. 765 H.C. 105 Lip. 18 P. 51 ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.20

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LDE00061: BAJO VITAMINA K

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1093 H.C. 109 Lip. 61 P. 34 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**2** KCal. 780 H.C. 108 Lip. 17 P. 54 ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
5 KCal. 927 H.C. 102 Lip. 30 P. 69 LENTEJAS A LA HORTELANA REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS • SALTEADO CAMPESTRE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 717 H.C. 75 Lip. 22 P. 59 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**7** KCal. 913 H.C. 125 Lip. 35 P. 31 PAELLA VEGETAL FILETE DE CABALLA A LA ESPALDA • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**8** KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 575 H.C. 66 Lip. 21 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
	13 KCal. 678 H.C. 67 Lip. 18 P. 64 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**14** KCal. 1074 H.C. 104 Lip. 59 P. 38 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 840 H.C. 115 Lip. 26 P. 43 MACARRONES PRIMAVERA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 528 H.C. 47 Lip. 18 P. 46 CHAMPIÑÓN CON CALABACIN AL AJILLO RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
19 KCal. 612 H.C. 78 Lip. 21 P. 33 PATATAS GUISADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 1041 H.C. 96 Lip. 58 P. 37 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**21** KCal. 653 H.C. 66 Lip. 21 P. 54 JUDIAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA AL HORNO • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 625 H.C. 76 Lip. 24 P. 30 PURE DE PUERROS POLLO ESTOFADO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
26 KCal. 1090 H.C. 104 Lip. 60 P. 38 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 544 H.C. 48 Lip. 20 P. 43 VERDURAS SALTEADAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**28** KCal. 635 H.C. 83 Lip. 19 P. 37 PATATAS A LO POBRE MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 590 H.C. 74 Lip. 19 P. 35 PURE DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**30** KCal. 833 H.C. 116 Lip. 21 P. 52 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑON ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.19

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LDE00035: RICA EN FIBRA TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 626 H.C. 79 Lip. 23 P. 29 TRITURADO DE ALUBIAS Y POLLO CREMA DE FRUTA	2 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA
5 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	6 KCal. 509 H.C. 37 Lip. 23 P. 40 TRITURADO DE VERDURAS Y ATUN CREMA DE FRUTA	7 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	8 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	9 KCal. 422 H.C. 47 Lip. 19 P. 18 TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS CREMA DE FRUTA
	13 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	14 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	15 KCal. 509 H.C. 37 Lip. 23 P. 40 TRITURADO DE VERDURAS Y ATUN CREMA DE FRUTA	16 KCal. 626 H.C. 79 Lip. 23 P. 29 TRITURADO DE ALUBIAS Y POLLO CREMA DE FRUTA
19 KCal. 509 H.C. 37 Lip. 23 P. 40 TRITURADO DE VERDURAS Y ATUN CREMA DE FRUTA	20 KCal. 484 H.C. 60 Lip. 22 P. 15 TRITURADO DE ALUBIAS Y VERDURA CON HUEVO CREMA DE FRUTA	21 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	22 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	23 KCal. 422 H.C. 47 Lip. 19 P. 18 TRITURADO DE MERLUZA CON VERDURAS CREMA DE FRUTA
26 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	27 KCal. 509 H.C. 37 Lip. 23 P. 40 TRITURADO DE VERDURAS Y ATUN CREMA DE FRUTA	28 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	29 KCal. 483 H.C. 50 Lip. 18 P. 32 TRITURADO RAPE CON VERDURAS CREMA DE FRUTA	30 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LDE00011: TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 626 H.C. 79 Lip. 23 P. 29 TRITURADO DE ALUBIAS Y POLLO CREMA DE FRUTA	2 KCal. 619 H.C. 57 Lip. 31 P. 32 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS FLAN DE VAINILLA
5 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	6 KCal. 596 H.C. 53 Lip. 25 P. 42 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN YOGUR	7 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	8 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	9 KCal. 635 H.C. 85 Lip. 23 P. 25 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA GELATINA
	13 KCal. 601 H.C. 49 Lip. 32 P. 33 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS YOGUR	14 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	15 KCal. 615 H.C. 63 Lip. 33 P. 20 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y POLLO CREMA DE FRUTA	16 KCal. 718 H.C. 87 Lip. 28 P. 33 TRITURADO DE ALUBIAS Y POLLO NATILLAS
19 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 33 P. 20 TRITURADO DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS CREMA DE FRUTA	20 KCal. 513 H.C. 57 Lip. 25 P. 18 TRITURADO DE ALUBIAS Y VERDURA CON HUEVO YOGUR	21 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	22 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	23 KCal. 624 H.C. 64 Lip. 30 P. 28 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA Y MERLUZA FLAN DE VAINILLA
26 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	27 KCal. 651 H.C. 79 Lip. 26 P. 29 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA YOGUR	28 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	29 KCal. 587 H.C. 57 Lip. 29 P. 28 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO CREMA DE FRUTA	30 KCal. 585 H.C. 55 Lip. 29 P. 29 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS GELATINA

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.20

Ausolan.

Octubre 2026

LDE00011: TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 626 H.C. 79 Lip. 23 P. 29 TRITURADO DE ALUBIAS Y POLLO CREMA DE FRUTA	2 KCal. 619 H.C. 57 Lip. 31 P. 32 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS FLAN DE VAINILLA
5 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	6 KCal. 596 H.C. 53 Lip. 25 P. 42 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN YOGUR	7 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	8 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	9 KCal. 635 H.C. 85 Lip. 23 P. 25 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA GELATINA
	13 KCal. 601 H.C. 49 Lip. 32 P. 33 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS YOGUR	14 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	15 KCal. 615 H.C. 63 Lip. 33 P. 20 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y POLLO CREMA DE FRUTA	16 KCal. 718 H.C. 87 Lip. 28 P. 33 TRITURADO DE ALUBIAS Y POLLO NATILLAS
19 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 33 P. 20 TRITURADO DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS CREMA DE FRUTA	20 KCal. 513 H.C. 57 Lip. 25 P. 18 TRITURADO DE ALUBIAS Y VERDURA CON HUEVO YOGUR	21 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	22 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	23 KCal. 624 H.C. 64 Lip. 30 P. 28 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA Y MERLUZA FLAN DE VAINILLA
26 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	27 KCal. 651 H.C. 79 Lip. 26 P. 29 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA YOGUR	28 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	29 KCal. 587 H.C. 57 Lip. 29 P. 28 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO CREMA DE FRUTA	30 KCal. 585 H.C. 55 Lip. 29 P. 29 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS GELATINA

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.19

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LDE00269: BASAL, POSTRE FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 866 H.C. 119 Lip. 30 P. 32 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO CREMA DE FRUTA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1043 H.C. 106 Lip. 49 P. 54 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS CREMA DE FRUTA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 840 H.C. 103 Lip. 26 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**8** KCal. 889 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 866 H.C. 120 Lip. 26 P. 41 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN	**15** KCal. 1060 H.C. 159 Lip. 31 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO CREMA DE FRUTA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1259 H.C. 78 Lip. 71 P. 80 PATATAS CON CHOCO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 689 H.C. 79 Lip. 18 P. 56 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA CREMA DE FRUTA PAN	**22** KCal. 889 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 790 H.C. 108 Lip. 27 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO CREMA DE FRUTA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 856 H.C. 90 Lip. 38 P. 44 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA CREMA DE FRUTA PAN	**29** KCal. 665 H.C. 89 Lip. 19 P. 37 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA CREMA DE FRUTA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.18

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LDE00006: BLANDA FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 793 H.C. 117 Lip. 24 P. 32 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**2** KCal. 852 H.C. 108 Lip. 20 P. 61 COUS COUS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1043 H.C. 106 Lip. 49 P. 54 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS CREMA DE FRUTA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 818 H.C. 103 Lip. 22 P. 59 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS ABADEJO AL HORNO • GUARNICION TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**8** KCal. 889 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 835 H.C. 121 Lip. 22 P. 41 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**15** KCal. 829 H.C. 116 Lip. 19 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 640 H.C. 80 Lip. 20 P. 38 PATATAS CON CHOCO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**20** KCal. 1026 H.C. 102 Lip. 54 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR PAN	**21** KCal. 689 H.C. 79 Lip. 18 P. 56 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA CREMA DE FRUTA PAN	**22** KCal. 889 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 717 H.C. 105 Lip. 20 P. 30 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 856 H.C. 90 Lip. 38 P. 44 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA CREMA DE FRUTA PAN	**29** KCal. 665 H.C. 89 Lip. 19 P. 37 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA CREMA DE FRUTA PAN	**30** KCal. 876 H.C. 129 Lip. 18 P. 56 ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.18

Ausolan.

Octubre 2026

LBASAL: BASAL

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1276 H.C. 81 Lip. 72 P. 81 PATATAS CON CHOCO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.18

SM RIOS ROSAS

Octubre 2026

LAL01332: NO ARROZ, CRUCIFERAS, MANZANA, PLATANO, SETAS

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 918 H.C. 113 Lip. 38 P. 34 ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO NARANJA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1034 H.C. 103 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS NARANJA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 739 H.C. 74 Lip. 31 P. 46 BERENJENA A LA PLANCHA CABALLA • GUARNICION TOMATE NARANJA PAN	**8** KCal. 690 H.C. 112 Lip. 13 P. 36 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO NARANJA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 698 H.C. 117 Lip. 16 P. 26 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI YOGUR PAN	**14** KCal. 857 H.C. 116 Lip. 27 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA NARANJA PAN	**15** KCal. 1051 H.C. 155 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO NARANJA PAN	**16** KCal. 814 H.C. 105 Lip. 24 P. 51 JUDIAS BLANCAS CASERAS POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 619 H.C. 74 Lip. 20 P. 39 PATATAS CON CHOCO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA LECHUGA NARANJA PAN	**20** KCal. 1118 H.C. 98 Lip. 65 P. 39 ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 680 H.C. 75 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA NARANJA PAN	**22** KCal. 690 H.C. 112 Lip. 13 P. 36 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO NARANJA PAN	**23** KCal. 621 H.C. 93 Lip. 16 P. 31 PURE DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 781 H.C. 104 Lip. 28 P. 32 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO NARANJA PAN	**27** KCal. 836 H.C. 120 Lip. 25 P. 36 PURE DE PUERROS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 847 H.C. 86 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA NARANJA PAN	**29** KCal. 700 H.C. 87 Lip. 27 P. 33 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • PIMIENTO ROJO NARANJA PAN	**30** KCal. 917 H.C. 84 Lip. 48 P. 37 ESPINACAS CON REFRITO FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.28

SM RIOS ROSAS

Octubre 2026

LAL00004: NO LECHE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1009 H.C. 120 Lip. 41 P. 38 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 719 H.C. 82 Lip. 20 P. 56 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 686 H.C. 66 Lip. 22 P. 60 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 795 H.C. 80 Lip. 32 P. 51 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN
19 KCal. 1276 H.C. 81 Lip. 72 P. 81 PATATAS CON CHOCO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 971 H.C. 89 Lip. 55 P. 34 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 694 H.C. 85 Lip. 22 P. 44 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 681 H.C. 92 Lip. 19 P. 34 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.29

Ausolan.

Octubre 2026

LAL01020: NO CEBOLLA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM RIOS ROSAS

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1147 H.C. 108 Lip. 66 P. 37 ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1136 H.C. 160 Lip. 42 P. 38 ARROZ BLANCO FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 856 H.C. 99 Lip. 24 P. 67 LENTEJAS A LA HORTELANA REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 581 H.C. 77 Lip. 18 P. 31 CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR PAN	**7** KCal. 865 H.C. 124 Lip. 22 P. 51 PAELLA VEGETAL CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 611 H.C. 69 Lip. 22 P. 36 ACELGAS CON REFRITO MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 717 H.C. 74 Lip. 21 P. 62 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO CON VERDURITAS YOGUR PAN	**14** KCal. 1072 H.C. 105 Lip. 58 P. 38 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1059 H.C. 154 Lip. 35 P. 34 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 950 H.C. 111 Lip. 29 P. 68 POTE GALLEGO RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS NATILLAS PAN
19 KCal. 597 H.C. 50 Lip. 29 P. 36 ESPINACAS CON REFRITO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1118 H.C. 98 Lip. 65 P. 39 ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 714 H.C. 81 Lip. 20 P. 56 JUDIAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 611 H.C. 88 Lip. 17 P. 31 PURE DE PUERROS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 1116 H.C. 111 Lip. 60 P. 39 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 926 H.C. 72 Lip. 49 P. 47 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATA YOGUR PAN	**28** KCal. 597 H.C. 62 Lip. 21 P. 44 ALCACHOFAS SALTEADAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 635 H.C. 80 Lip. 23 P. 31 PURE DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1218 H.C. 175 Lip. 45 P. 37 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑON FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

Ausolan.

Octubre 2026

LAL00005: NO PESCADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM RIOS ROSAS

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 788 H.C. 111 Lip. 23 P. 34 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON TOMATE Y PIMIENTOS FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 2267 H.C. 107 Lip. 66 P. 318 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 596 H.C. 83 Lip. 17 P. 32 PATATAS GUISADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES GELATINA PAN
	13 KCal. 766 H.C. 82 Lip. 30 P. 47 PURE DE CALABAZA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA Y PATATAS YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 969 H.C. 130 Lip. 33 P. 44 MACARRONES PRIMAVERA LACON AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1275 H.C. 84 Lip. 73 P. 75 PATATAS GUISADAS ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 742 H.C. 79 Lip. 29 P. 46 JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 968 H.C. 88 Lip. 57 P. 30 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 768 H.C. 104 Lip. 21 P. 38 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 1203 H.C. 119 Lip. 56 P. 63 PATATAS CON PICADILLO PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA • BERENJENA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 721 H.C. 126 Lip. 14 P. 30 ARROZ CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

SM RIOS ROSAS

Octubre 2026

LAL00124: NO TOMATE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza Col. MAD01214 CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1091 H.C. 113 Lip. 51 P. 57 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 805 H.C. 94 Lip. 23 P. 60 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR PAN	**7** KCal. 897 H.C. 104 Lip. 33 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 671 H.C. 91 Lip. 21 P. 34 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 772 H.C. 78 Lip. 25 P. 63 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1166 H.C. 167 Lip. 40 P. 36 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 950 H.C. 111 Lip. 29 P. 68 POTE GALLEGO RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS NATILLAS PAN
19 KCal. 644 H.C. 84 Lip. 22 P. 32 PATATAS GUISADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 696 H.C. 79 Lip. 19 P. 56 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 702 H.C. 98 Lip. 24 P. 29 PURE DE VERDURAS POLLO ESTOFADO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 956 H.C. 134 Lip. 31 P. 41 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 934 H.C. 79 Lip. 47 P. 48 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATA YOGUR PAN	**28** KCal. 741 H.C. 97 Lip. 21 P. 46 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1218 H.C. 175 Lip. 45 P. 37 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑON FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.29

SM CHAMARTIN

Octubre 2026

LAL00132: NO AVES

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 937 H.C. 120 Lip. 33 P. 51 LENTEJAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA AL HORNO EN SALSA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 821 H.C. 137 Lip. 18 P. 35 CREMA DE CALABACIN JUDIAS BLANCAS CASERAS YOGUR PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 772 H.C. 78 Lip. 25 P. 63 PURE DE CALABAZA RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE YOGUR PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 1145 H.C. 152 Lip. 36 P. 60 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POTE GALLEGO NATILLAS PAN
19 KCal. 958 H.C. 96 Lip. 51 P. 35 PATATAS CON CHOCO HUEVOS COCIDOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 960 H.C. 170 Lip. 24 P. 26 PURE DE VERDURAS ARROZ A LA CUBANA FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 937 H.C. 90 Lip. 45 P. 40 MENESTRA DE VERDURAS ALBONDIGAS MIXTAS (ternera y cerdo) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS YOGUR PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 916 H.C. 168 Lip. 20 P. 21 CREMA DE ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.19

SM POZUELO DE ALARCON

Octubre 2026

LDE00168: DIETA CONTROL ACIDO URICO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1093 H.C. 109 Lip. 61 P. 34 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**2** KCal. 588 H.C. 58 Lip. 17 P. 52 PURE DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
5 KCal. 853 H.C. 122 Lip. 28 P. 30 LENTEJAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA DE VERDURAS ASADA • SALTEADO CAMPESTRE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 717 H.C. 75 Lip. 22 P. 59 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**7** KCal. 868 H.C. 124 Lip. 20 P. 55 PAELLA VEGETAL ABADEJO AL HORNO • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**8** KCal. 719 H.C. 124 Lip. 17 P. 23 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 654 H.C. 70 Lip. 20 P. 50 PATATAS GUISADAS FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON VERDURITAS GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
	13 KCal. 610 H.C. 68 Lip. 13 P. 57 PURE DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO • PATATA COCIDA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**14** KCal. 1074 H.C. 104 Lip. 59 P. 38 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 820 H.C. 114 Lip. 19 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 615 H.C. 55 Lip. 23 P. 49 BROCOLI AL VAPOR RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
19 KCal. 612 H.C. 78 Lip. 21 P. 33 PATATAS GUISADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 1041 H.C. 96 Lip. 58 P. 37 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**21** KCal. 651 H.C. 66 Lip. 21 P. 54 JUDIAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 719 H.C. 124 Lip. 17 P. 23 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 536 H.C. 62 Lip. 20 P. 28 PURE DE VERDURAS POLLO ESTOFADO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
26 KCal. 1090 H.C. 104 Lip. 60 P. 38 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 615 H.C. 51 Lip. 23 P. 48 MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA CON VERDURAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**28** KCal. 982 H.C. 108 Lip. 43 P. 48 PATATAS A LO POBRE LIMANDA AL HORNO • BERENJENA A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 590 H.C. 74 Lip. 19 P. 35 PURE DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**30** KCal. 833 H.C. 116 Lip. 21 P. 52 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑON ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.26

SM POZUELO DE ALARCON

Octubre 2026

LDE00301: TRITURADO LACTEO DESNATADO, SIN SAL, NO ACELGAS, CRUCIFERAS, ESPINACAS, LECHUGA, NARANJA, PLATANO, TOMATE

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	2 KCal. 575 H.C. 46 Lip. 30 P. 33 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA YOGUR AROMAS DESNATADO
5 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	6 KCal. 574 H.C. 50 Lip. 23 P. 44 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN YOGUR AROMAS DESNATADO	7 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	8 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	9 KCal. 635 H.C. 85 Lip. 23 P. 25 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA GELATINA
	13 KCal. 575 H.C. 46 Lip. 30 P. 33 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA YOGUR AROMAS DESNATADO	14 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	15 KCal. 615 H.C. 63 Lip. 33 P. 20 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y POLLO CREMA DE FRUTA	16 KCal. 464 H.C. 48 Lip. 18 P. 28 TRITURADO ALUBIAS CON MERLUZA YOGUR AROMAS DESNATADO
19 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	20 KCal. 491 H.C. 54 Lip. 23 P. 20 TRITURADO DE ALUBIAS Y VERDURA CON HUEVO YOGUR AROMAS DESNATADO	21 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	22 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	23 KCal. 583 H.C. 53 Lip. 29 P. 30 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA Y MERLUZA YOGUR AROMAS DESNATADO
26 KCal. 624 H.C. 71 Lip. 27 P. 27 PURE DE LEGUMBRES Y POLLO CREMA DE FRUTA	27 KCal. 628 H.C. 76 Lip. 24 P. 30 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA YOGUR AROMAS DESNATADO	28 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	29 KCal. 587 H.C. 57 Lip. 29 P. 28 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO CREMA DE FRUTA	30 KCal. 582 H.C. 55 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA GELATINA

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

Ausolan.

Octubre 2026

LMU00002: NO CARNE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 848 H.C. 126 Lip. 27 P. 29 LENTEJAS A LA HORTELANA HAMBURGUESA DE VERDURAS ASADA • SALTEADO CAMPESTRE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 821 H.C. 137 Lip. 18 P. 35 CREMA DE CALABACIN JUDIAS BLANCAS CASERAS YOGUR PAN	**7** KCal. 870 H.C. 125 Lip. 22 P. 51 ARROZ DE LA HUERTA CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 745 H.C. 130 Lip. 17 P. 24 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 704 H.C. 114 Lip. 18 P. 24 PURE DE CALABAZA CANELONES DE ATUN YOGUR PAN	**14** KCal. 834 H.C. 127 Lip. 23 P. 34 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 771 H.C. 114 Lip. 22 P. 35 BROCOLI AL VAPOR ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS NATILLAS PAN
19 KCal. 963 H.C. 97 Lip. 52 P. 35 PATATAS CON CHOCO HUEVOS COCIDOS CON PATATAS • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1057 H.C. 101 Lip. 58 P. 38 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 745 H.C. 130 Lip. 17 P. 24 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 960 H.C. 170 Lip. 24 P. 26 PURE DE VERDURAS ARROZ A LA CUBANA FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 886 H.C. 141 Lip. 21 P. 36 MENESTRA DE VERDURAS GARBANZOS CON ARROZ YOGUR PAN	**28** KCal. 575 H.C. 83 Lip. 12 P. 38 PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 884 H.C. 150 Lip. 24 P. 21 CREMA DE ZANAHORIA MACARRONES SIN GLUTEN CON CHAMPIÑONES YOGUR NATURAL PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.25

Ausolan.

Octubre 2026

LDE00005: RICA EN FIBRA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 1060 H.C. 104 Lip. 59 P. 35 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**2** KCal. 1057 H.C. 132 Lip. 42 P. 38 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 588 H.C. 56 Lip. 18 P. 54 SETAS SALTEADAS CON CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**7** KCal. 589 H.C. 58 Lip. 21 P. 46 VERDURAS SALTEADAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**8** KCal. 937 H.C. 103 Lip. 40 P. 44 REPOLLO REHOGADO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**9** KCal. 588 H.C. 63 Lip. 23 P. 36 ACELGAS CON REFRITO MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
	13 KCal. 604 H.C. 101 Lip. 13 P. 23 JUDIAS VERDES SALTEADAS CANELONES ROSSINI FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**14** KCal. 1092 H.C. 98 Lip. 61 P. 44 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 863 H.C. 94 Lip. 37 P. 40 ALCACHOFAS REHOGADAS FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**16** KCal. 843 H.C. 92 Lip. 32 P. 51 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
19 KCal. 1202 H.C. 44 Lip. 81 P. 77 ESPINACAS CON REFRITO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 1019 H.C. 101 Lip. 56 P. 34 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**21** KCal. 680 H.C. 76 Lip. 18 P. 56 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 937 H.C. 103 Lip. 40 P. 44 REPOLLO REHOGADO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**23** KCal. 621 H.C. 64 Lip. 22 P. 44 ACELGAS CON REFRITO RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL
26 KCal. 942 H.C. 82 Lip. 57 P. 29 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 730 H.C. 104 Lip. 19 P. 34 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**28** KCal. 571 H.C. 56 Lip. 21 P. 43 ALCACHOFAS SALTEADAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 578 H.C. 60 Lip. 21 P. 39 COLES DE BRUSELAS CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**30** KCal. 895 H.C. 78 Lip. 49 P. 37 ESPINACAS CON REFRITO FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

18/09/2026 10.06.25

Ausolan.

Octubre 2026

LDE00146: NO YOGUR (LACTEO)

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 KCal. 883 H.C. 123 Lip. 31 P. 33 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**2** KCal. 1114 H.C. 140 Lip. 43 P. 41 COUS COUS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
5 KCal. 1060 H.C. 110 Lip. 50 P. 55 LENTEJAS A LA HORTELANA SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 793 H.C. 100 Lip. 21 P. 57 CREMA DE CALABACIN RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**7** KCal. 857 H.C. 107 Lip. 27 P. 55 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CABALLA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	**8** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**9** KCal. 605 H.C. 82 Lip. 18 P. 33 PATATAS GUISADAS MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA GELATINA PAN
	13 KCal. 686 H.C. 123 Lip. 14 P. 23 PURE DE CALABAZA CANELONES ROSSINI FRUTA DE TEMPORADA PAN	**14** KCal. 884 H.C. 123 Lip. 26 P. 42 LENTEJAS CON JAMON TORTILLA DE CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**15** KCal. 1077 H.C. 162 Lip. 32 P. 41 MACARRONES PRIMAVERA FILETE DE PLATIJA EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**16** KCal. 943 H.C. 102 Lip. 37 P. 56 COCIDO MONTAÑES (Alubia blanca) POLLO EN PEPITORIA NATILLAS PAN
19 KCal. 1276 H.C. 81 Lip. 72 P. 81 PATATAS CON CHOCO ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1045 H.C. 107 Lip. 56 P. 35 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**21** KCal. 706 H.C. 83 Lip. 18 P. 57 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**22** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**23** KCal. 799 H.C. 105 Lip. 24 P. 47 PURE DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON VERDURITAS FLAN DE VAINILLA PAN
26 KCal. 807 H.C. 111 Lip. 28 P. 31 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATUN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 756 H.C. 111 Lip. 19 P. 35 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**28** KCal. 874 H.C. 93 Lip. 38 P. 45 PATATAS CON PICADILLO MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**29** KCal. 683 H.C. 93 Lip. 19 P. 38 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**30** KCal. 1137 H.C. 160 Lip. 42 P. 36 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA LECHUGA GELATINA PAN

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú de referencia.

Ausolan.

Menú Octubre 26
SALUS MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Dia internacional del vegetarianismo Lentejas guisadas con boniato Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga Plátano	2 Arroz tres delicias (guisantes, jamón cocido, huevo) Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, aceituna y pimiento verde) Yogur natural-Pan integral
5 Crema de zanahoria ecológica Caballa en aceite con ensalada del tiempo (lechuga, maíz y zanahoria) Manzana	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral	7 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, aceituna y pimiento verde) Pera	8 Arroz integral con verdura Merluza al horno con tomate y patatas dado Plátano	9 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla española con ensalad de colores (lechuga, aceituna maíz) Yogur natural-Pan integral
12 **Festivo**	13 Puré de puerro Albóndigas mixtas al horno en salsa de verduras Fruta de temporada Pan integral	14 Sopa de fideos integrales Boquerones rebozados con ensalada de colores (lechuga, aceituna y maíz) Yogur natural	15 Patatas con verdura Pollo al horno con zanahoria y pimiento Pera	16 Garbanzos guisados con calabaza Huevos revueltos con ensalada de lechuga Plátano-Pan integral
19 Macarrones integrales con tomate Abadejo rebozado con ensalada de lechuga Manzana	20 Crema de calabacín Magro de cerdo estofado con zanahoria Fruta de temporada Pan integral	21 Judías verdes rehogadas con patata Lentejas ecológicas de la huerta Pera	22 Paella de verdura Pollo al horno con salsa de setas y ensalada de colores (lechuga, aceituna y maíz) Plátano	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada del tiempo (lechuga maíz y zanahoria) Manzana-Pan integral
26 Arroz con tomate Huevos revueltos con champiñones con ensalada del tiempo (lechuga, maíz y zanahoria) Manzana	27 Alubias pintas estofadas a la hortelana Croquetas de bacalao con ensalada verde (lechuga, aceituna y pimiento verde) Fruta de temporada -Pan integral	28 Puré de verdura ecológica Lacón al horno con ensalada de colores (lechuga, aceituna y maíz) Pera	29 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Plátano	30 *Patatas con puerro* Palometa al horno con tomate y zanahoria Yogur natural-Pan integral