Ausolan.

Noviembre 2026

LBASAL: BASAL

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 558 H.C. 66 Lip. 18 P. 38 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 789 H.C. 102 Lip. 30 P. 30 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
	10 KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1178 H.C. 135 Lip. 58 P. 37 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 786 H.C. 92 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 1140 H.C. 140 Lip. 50 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1317 H.C. 70 Lip. 83 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 964 H.C. 120 Lip. 31 P. 57 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1218 H.C. 93 Lip. 83 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 837 H.C. 116 Lip. 20 P. 56 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 650 H.C. 87 Lip. 23 P. 29 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.48.56

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LRE00121: REGIMEN SIN SAL AÑADIDA, NO CARNE

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL PAN SIN SAL	**4** SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO MERLUZA AL HORNO • CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**5** PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) VERDURAS SALTEADAS • ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**6** PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGUR NATURAL PAN SIN SAL
	10 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL PAN SIN SAL	**11** PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**12** SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**13** ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE YOGUR NATURAL PAN SIN SAL
16 SOPA MINESTRONE CON PASTA DE MAIZ Y ARROZ BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**17** CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL HORNO • ZANAHORIA YOGUR NATURAL PAN SIN SAL	**18** ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS HUEVOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**19** BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**20** JUDIAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
23 MACARRONES PRIMAVERA HUEVOS COCIDOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**24** CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR NATURAL PAN SIN SAL	**25** PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**26** CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**27** PAELLA DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON PATATAS YOGUR NATURAL PAN SIN SAL
30 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL				

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

27/10/2026 08.44.32

Ausolan.

Noviembre 2026

LRE00032: REGIMEN NO LECHE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 968 H.C. 83 Lip. 57 P. 36 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**4** KCal. 532 H.C. 60 Lip. 19 P. 36 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 553 H.C. 68 Lip. 17 P. 34 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 629 H.C. 57 Lip. 20 P. 58 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL
	10 KCal. 715 H.C. 92 Lip. 21 P. 46 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**11** KCal. 735 H.C. 85 Lip. 29 P. 38 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**12** 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	**13** KCal. 997 H.C. 107 Lip. 55 P. 24 ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL
16 KCal. 665 H.C. 74 Lip. 20 P. 52 SOPA DE FIDEOS BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 507 H.C. 68 Lip. 17 P. 25 CREMA DE CALABACIN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**18** KCal. 739 H.C. 103 Lip. 19 P. 45 ALUBIAS PINTAS CREMOSAS POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 649 H.C. 56 Lip. 26 P. 52 BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 512 H.C. 41 Lip. 25 P. 33 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
23 KCal. 938 H.C. 114 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 481 H.C. 60 Lip. 10 P. 42 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL	**25** KCal. 894 H.C. 77 Lip. 57 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 631 H.C. 79 Lip. 17 P. 45 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 820 H.C. 112 Lip. 20 P. 56 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN INTEGRAL
30 KCal. 580 H.C. 73 Lip. 24 P. 21 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.48.58

Ausolan.

Noviembre 2026

LRE00002: RS - REGIMEN SIN SAL AÑADIDA

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

SM CHAMARTIN

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 850 H.C. 89 Lip. 35 P. 47 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**4** KCal. 545 H.C. 64 Lip. 18 P. 37 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**5** KCal. 597 H.C. 74 Lip. 15 P. 40 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**6** KCal. 707 H.C. 70 Lip. 20 P. 64 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
	10 KCal. 792 H.C. 104 Lip. 21 P. 52 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**11** KCal. 748 H.C. 88 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**12** 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	**13** KCal. 878 H.C. 113 Lip. 34 P. 36 ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
16 KCal. 678 H.C. 77 Lip. 20 P. 53 SOPA DE FIDEOS BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**17** KCal. 585 H.C. 81 Lip. 17 P. 31 CREMA DE CALABACIN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**18** KCal. 764 H.C. 105 Lip. 22 P. 43 ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**19** KCal. 663 H.C. 60 Lip. 25 P. 53 BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**20** KCal. 526 H.C. 44 Lip. 24 P. 34 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
23 KCal. 952 H.C. 118 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**24** KCal. 559 H.C. 72 Lip. 10 P. 47 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**25** KCal. 712 H.C. 75 Lip. 35 P. 29 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**26** KCal. 645 H.C. 82 Lip. 17 P. 45 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**27** KCal. 898 H.C. 124 Lip. 20 P. 62 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
30 KCal. 691 H.C. 71 Lip. 34 P. 29 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL				

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

20/10/2026 09.49.00

Ausolan.

Noviembre 2026

LRE00117: REGIMEN SIN SAL AÑADIDA, NO LECHE

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 786 H.C. 80 Lip. 35 P. 42 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**4** KCal. 545 H.C. 64 Lip. 18 P. 37 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**5** KCal. 566 H.C. 71 Lip. 17 P. 35 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**6** KCal. 643 H.C. 61 Lip. 20 P. 58 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL
	10 KCal. 728 H.C. 96 Lip. 20 P. 47 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**11** KCal. 748 H.C. 88 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**12** 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	**13** KCal. 815 H.C. 104 Lip. 33 P. 31 ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL
16 KCal. 678 H.C. 77 Lip. 20 P. 53 SOPA DE FIDEOS BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**17** KCal. 521 H.C. 72 Lip. 16 P. 26 CREMA DE CALABACIN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**18** KCal. 753 H.C. 106 Lip. 19 P. 46 ALUBIAS PINTAS CREMOSAS POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**19** KCal. 663 H.C. 60 Lip. 25 P. 53 BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**20** KCal. 526 H.C. 44 Lip. 24 P. 34 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
23 KCal. 952 H.C. 118 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**24** KCal. 495 H.C. 63 Lip. 10 P. 42 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**25** KCal. 712 H.C. 75 Lip. 35 P. 29 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**26** KCal. 645 H.C. 82 Lip. 17 P. 45 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**27** KCal. 834 H.C. 115 Lip. 19 P. 56 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL
30 KCal. 691 H.C. 71 Lip. 34 P. 29 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL				

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

20/10/2026 09.48.59

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LRE00119: REGIMEN SIN SAL AÑADIDA, NO LECHE, PESCADO

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 786 H.C. 80 Lip. 35 P. 42 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**4** KCal. 545 H.C. 64 Lip. 18 P. 37 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**5** KCal. 566 H.C. 71 Lip. 17 P. 35 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**6** KCal. 694 H.C. 63 Lip. 27 P. 54 PATATAS GUISADAS MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL
	10 KCal. 780 H.C. 88 Lip. 20 P. 68 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA • CHAMPIÑON POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**11** KCal. 748 H.C. 88 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**12** 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	**13** KCal. 815 H.C. 104 Lip. 33 P. 31 ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL
16 KCal. 533 H.C. 77 Lip. 15 P. 27 SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**17** KCal. 521 H.C. 72 Lip. 16 P. 26 CREMA DE CALABACIN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**18** KCal. 753 H.C. 106 Lip. 19 P. 46 ALUBIAS PINTAS CREMOSAS POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**19** KCal. 2109 H.C. 60 Lip. 69 P. 314 BROCOLI AL VAPOR LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**20** KCal. 526 H.C. 44 Lip. 24 P. 34 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
23 KCal. 952 H.C. 118 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**24** KCal. 448 H.C. 61 Lip. 10 P. 30 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL	**25** KCal. 712 H.C. 75 Lip. 35 P. 29 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**26** KCal. 681 H.C. 83 Lip. 16 P. 55 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA FILETE DE PAVO EN SALSA DE CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	**27** KCal. 834 H.C. 115 Lip. 19 P. 56 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN SIN SAL
30 KCal. 691 H.C. 71 Lip. 34 P. 29 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL				

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

20/10/2026 09.48.59

Ausolan.

Noviembre 2026

LRE00029: BAJO EN POTASIO

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 643 H.C. 41 Lip. 36 P. 41 BROCOLI SALTEADO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**4** KCal. 859 H.C. 101 Lip. 34 P. 39 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL MERLUZA AL HORNO • CHAMPIÑON MANZANA PAN SIN SAL	**5** KCal. 733 H.C. 114 Lip. 17 P. 37 ARROZ BLANCO JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA NARANJA PAN SIN SAL	**6** KCal. 680 H.C. 76 Lip. 19 P. 55 PATATAS GUISADAS LIMANDA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
	10 KCal. 567 H.C. 54 Lip. 15 P. 55 COLIFLOR SALTEADA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**11** KCal. 787 H.C. 101 Lip. 29 P. 32 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**12** KCal. 673 H.C. 113 Lip. 13 P. 32 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO NARANJA PAN SIN SAL	**13** KCal. 914 H.C. 109 Lip. 40 P. 35 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
16 KCal. 633 H.C. 76 Lip. 17 P. 50 SOPA DE FIDEOS FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA MANZANA PAN SIN SAL	**17** KCal. 772 H.C. 111 Lip. 24 P. 29 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**18** KCal. 680 H.C. 54 Lip. 39 P. 32 COLIFLOR SALTEADA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**19** KCal. 832 H.C. 114 Lip. 23 P. 51 ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA NARANJA PAN SIN SAL	**20** KCal. 514 H.C. 41 Lip. 25 P. 34 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
23 KCal. 916 H.C. 106 Lip. 34 P. 49 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA MANZANA PAN SIN SAL	**24** KCal. 629 H.C. 44 Lip. 28 P. 52 BROCOLI SALTEADO MERLUZA AL HORNO • ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**25** KCal. 807 H.C. 73 Lip. 48 P. 25 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL	**26** KCal. 779 H.C. 120 Lip. 15 P. 49 ARROZ BLANCO ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO NARANJA PAN SIN SAL	**27** KCal. 587 H.C. 52 Lip. 26 P. 35 REPOLLO REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • PIMIENTO ROJO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
30 KCal. 673 H.C. 68 Lip. 33 P. 29 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN SIN SAL				

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

20/10/2026 09.48.59

Ausolan.

Noviembre 2026

LRE00008: REGIMEN COMIDA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 1032 H.C. 92 Lip. 57 P. 41 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**4** KCal. 532 H.C. 60 Lip. 19 P. 36 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 583 H.C. 71 Lip. 16 P. 40 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 693 H.C. 66 Lip. 21 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
	10 KCal. 778 H.C. 101 Lip. 21 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**11** KCal. 735 H.C. 85 Lip. 29 P. 38 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**12** 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	**13** KCal. 1061 H.C. 116 Lip. 56 P. 29 ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
16 KCal. 665 H.C. 74 Lip. 20 P. 52 SOPA DE FIDEOS BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 571 H.C. 77 Lip. 17 P. 30 CREMA DE CALABACIN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**18** KCal. 750 H.C. 101 Lip. 22 P. 43 ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 649 H.C. 56 Lip. 26 P. 52 BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 512 H.C. 41 Lip. 25 P. 33 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
23 KCal. 938 H.C. 114 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 545 H.C. 68 Lip. 11 P. 47 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**25** KCal. 894 H.C. 77 Lip. 57 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 631 H.C. 79 Lip. 17 P. 45 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 884 H.C. 120 Lip. 20 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
30 KCal. 580 H.C. 73 Lip. 24 P. 21 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.48.58

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LDE00309: FACIL MASTICACION, NO CARNE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 1004 H.C. 89 Lip. 56 P. 40 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**4** KCal. 562 H.C. 45 Lip. 27 P. 37 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO MERLUZA AL HORNO • CHAMPIÑON CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 877 H.C. 162 Lip. 18 P. 24 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) VERDURAS SALTEADAS • ARROZ BLANCO CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 696 H.C. 62 Lip. 23 P. 62 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL
	10 KCal. 782 H.C. 97 Lip. 24 P. 50 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**11** KCal. 816 H.C. 142 Lip. 21 P. 19 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**12** KCal. 702 H.C. 120 Lip. 16 P. 23 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**13** KCal. 1064 H.C. 112 Lip. 58 P. 28 ARROZ DE LA HUERTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL
16 KCal. 693 H.C. 75 Lip. 22 P. 49 SOPA MINESTRONE CON PASTA DE MAIZ Y ARROZ BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 798 H.C. 75 Lip. 37 P. 45 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL HORNO • ZANAHORIA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**18** KCal. 854 H.C. 91 Lip. 38 P. 44 ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS HUEVOS CON PISTO CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 601 H.C. 54 Lip. 21 P. 52 BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 548 H.C. 39 Lip. 31 P. 29 JUDIAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
23 KCal. 1057 H.C. 121 Lip. 53 P. 32 MACARRONES PRIMAVERA HUEVOS COCIDOS CON PATATAS CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 548 H.C. 65 Lip. 13 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	**25** KCal. 846 H.C. 75 Lip. 53 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 614 H.C. 75 Lip. 17 P. 44 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 1096 H.C. 122 Lip. 57 P. 32 PAELLA DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON PATATAS YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL
30 KCal. 869 H.C. 73 Lip. 56 P. 22 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.48.57

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LDE00035: RICA EN FIBRA TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	4 KCal. 509 H.C. 37 Lip. 23 P. 40 TRITURADO DE VERDURAS Y ATUN CREMA DE FRUTA	5 KCal. 458 H.C. 54 Lip. 18 P. 23 TRITURADO ALUBIAS CON MERLUZA CREMA DE FRUTA	6 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA
	10 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	11 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	12 KCal. 614 H.C. 74 Lip. 16 P. 47 TRITURADO DE GARBANZOS Y PAVO CREMA DE FRUTA	13 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 29 P. 29 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS CREMA DE FRUTA
16 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	17 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	18 KCal. 661 H.C. 78 Lip. 24 P. 37 TRITURADO DE ALUBIAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	19 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	20 KCal. 509 H.C. 37 Lip. 23 P. 40 TRITURADO DE VERDURAS Y ATUN CREMA DE FRUTA
23 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	24 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	25 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	26 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	27 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA
30 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA				

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

20/10/2026 09.48.57

Ausolan.

Noviembre 2026

LDE00061: BAJO VITAMINA K

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 1063 H.C. 94 Lip. 59 P. 43 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**4** KCal. 665 H.C. 91 Lip. 20 P. 38 SOPA DE ARROZ LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 608 H.C. 71 Lip. 19 P. 40 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 758 H.C. 75 Lip. 24 P. 64 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
	10 KCal. 770 H.C. 102 Lip. 20 P. 50 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**11** KCal. 759 H.C. 93 Lip. 29 P. 37 PATATAS CON SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**12** 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	**13** KCal. 1056 H.C. 115 Lip. 56 P. 29 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
16 KCal. 665 H.C. 74 Lip. 20 P. 52 SOPA DE FIDEOS BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 531 H.C. 67 Lip. 18 P. 29 CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**18** KCal. 860 H.C. 96 Lip. 35 P. 47 ALUBIAS PINTAS CREMOSAS HUEVOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 834 H.C. 116 Lip. 22 P. 51 PAELLA VEGETAL ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 512 H.C. 41 Lip. 25 P. 33 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
23 KCal. 965 H.C. 118 Lip. 31 P. 60 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 694 H.C. 91 Lip. 14 P. 56 LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**25** KCal. 1022 H.C. 97 Lip. 61 P. 26 PATATAS CON SALSA VERDE TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 637 H.C. 79 Lip. 19 P. 41 PURE DE ZANAHORIA COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 849 H.C. 115 Lip. 19 P. 60 PAELLA VEGETAL RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
30 KCal. 623 H.C. 84 Lip. 24 P. 21 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.48.57

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LDE00321: RICA EN FIBRA, BAJO VITAMINA K

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 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	**4** KCal. 627 H.C. 77 Lip. 21 P. 37 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 608 H.C. 71 Lip. 19 P. 40 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 725 H.C. 54 Lip. 29 P. 65 ALCACHOFAS REHOGADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
	10 KCal. 734 H.C. 97 Lip. 20 P. 48 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**11** KCal. 605 H.C. 60 Lip. 26 P. 35 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**12** 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	**13** KCal. 907 H.C. 66 Lip. 63 P. 23 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, huevo, tomate, maíz, zanahoria y aceituna) TORTILLA FRANCESA • ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
16 KCal. 665 H.C. 74 Lip. 20 P. 52 SOPA DE FIDEOS BACALADILLA AL HORNO • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 402 H.C. 49 Lip. 14 P. 24 SETAS SALTEADAS CON CALABACIN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**18** KCal. 860 H.C. 96 Lip. 35 P. 47 ALUBIAS PINTAS CREMOSAS HUEVOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 834 H.C. 116 Lip. 22 P. 51 PAELLA VEGETAL ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 586 H.C. 59 Lip. 25 P. 34 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
23 KCal. 965 H.C. 118 Lip. 31 P. 60 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 704 H.C. 101 Lip. 13 P. 52 LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**25** KCal. 998 H.C. 80 Lip. 69 P. 19 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 544 H.C. 53 Lip. 20 P. 41 CHAMPIÑÓN CON CALABACIN AL AJILLO COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 860 H.C. 124 Lip. 19 P. 56 PAELLA VEGETAL RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
30 KCal. 623 H.C. 84 Lip. 24 P. 21 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.48.58

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LDE00011: TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	4 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	5 KCal. 458 H.C. 54 Lip. 18 P. 23 TRITURADO ALUBIAS CON MERLUZA CREMA DE FRUTA	6 KCal. 596 H.C. 48 Lip. 32 P. 32 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO YOGUR NATURAL
	10 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	11 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	12 KCal. 614 H.C. 74 Lip. 16 P. 47 TRITURADO DE GARBANZOS Y PAVO CREMA DE FRUTA	13 KCal. 582 H.C. 42 Lip. 32 P. 33 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS YOGUR NATURAL
16 KCal. 618 H.C. 54 Lip. 29 P. 39 TRITURADO DE TERNERA CON CALABAZA, ZANAHORIA, PATATA Y ACELGAS CREMA DE FRUTA	17 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	18 KCal. 661 H.C. 78 Lip. 24 P. 37 TRITURADO DE ALUBIAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	19 KCal. 527 H.C. 49 Lip. 24 P. 31 PURE DE CALABAZA, ZANAHORIA Y PAVO CREMA DE FRUTA	20 KCal. 757 H.C. 102 Lip. 21 P. 46 TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS YOGUR NATURAL
23 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 33 P. 20 TRITURADO DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS CREMA DE FRUTA	24 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	25 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	26 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	27 KCal. 631 H.C. 73 Lip. 27 P. 29 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA YOGUR NATURAL
30 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 33 P. 20 TRITURADO DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS CREMA DE FRUTA				

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

20/10/2026 09.48.58

SM CHAMARTIN

Noviembre 2026

LDE00006: BLANDA FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 959 H.C. 116 Lip. 35 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR PAN	**4** KCal. 614 H.C. 62 Lip. 24 P. 40 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA Y PATATAS CREMA DE FRUTA PAN	**5** KCal. 772 H.C. 98 Lip. 29 P. 30 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CREMA DE FRUTA PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
	10 KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 671 H.C. 85 Lip. 22 P. 38 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**12** KCal. 889 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN	**13** KCal. 1178 H.C. 135 Lip. 58 P. 37 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 769 H.C. 88 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA CREMA DE FRUTA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 793 H.C. 103 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ CREMA DE FRUTA PAN	**19** KCal. 1092 H.C. 138 Lip. 45 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**20** KCal. 662 H.C. 72 Lip. 25 P. 41 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE POLLO ASADO CON VERDURAS GELATINA PAN
23 KCal. 947 H.C. 117 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN	**24** KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1170 H.C. 91 Lip. 78 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN	**26** KCal. 819 H.C. 112 Lip. 19 P. 55 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA CREMA DE FRUTA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 645 H.C. 86 Lip. 22 P. 29 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA DE TOMATE CREMA DE FRUTA PAN				

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

20/10/2026 09.48.56

Ausolan.

Noviembre 2026

LDE00011: TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	4 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	5 KCal. 458 H.C. 54 Lip. 18 P. 23 TRITURADO ALUBIAS CON MERLUZA CREMA DE FRUTA	6 KCal. 596 H.C. 48 Lip. 32 P. 32 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO YOGUR NATURAL
	10 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	11 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	12 KCal. 614 H.C. 74 Lip. 16 P. 47 TRITURADO DE GARBANZOS Y PAVO CREMA DE FRUTA	13 KCal. 582 H.C. 42 Lip. 32 P. 33 TRITURADO DE MERLUZA CON PATATA, ZANAHORIA Y ESPINACAS YOGUR NATURAL
16 KCal. 618 H.C. 54 Lip. 29 P. 39 TRITURADO DE TERNERA CON CALABAZA, ZANAHORIA, PATATA Y ACELGAS CREMA DE FRUTA	17 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	18 KCal. 661 H.C. 78 Lip. 24 P. 37 TRITURADO DE ALUBIAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	19 KCal. 527 H.C. 49 Lip. 24 P. 31 PURE DE CALABAZA, ZANAHORIA Y PAVO CREMA DE FRUTA	20 KCal. 757 H.C. 102 Lip. 21 P. 46 TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS YOGUR NATURAL
23 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 33 P. 20 TRITURADO DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS CREMA DE FRUTA	24 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	25 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	26 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	27 KCal. 631 H.C. 73 Lip. 27 P. 29 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA YOGUR NATURAL
30 KCal. 572 H.C. 52 Lip. 33 P. 20 TRITURADO DE PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS CREMA DE FRUTA				

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

20/10/2026 09.48.57

Ausolan.

Noviembre 2026

LDE00269: BASAL, POSTRE FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM CHAMARTIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 540 H.C. 63 Lip. 18 P. 37 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO CREMA DE FRUTA PAN	**5** KCal. 772 H.C. 98 Lip. 29 P. 30 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CREMA DE FRUTA PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
	10 KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 743 H.C. 88 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO CREMA DE FRUTA PAN	**12** KCal. 889 H.C. 108 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN	**13** KCal. 1178 H.C. 135 Lip. 58 P. 37 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 769 H.C. 88 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA CREMA DE FRUTA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 793 H.C. 103 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ CREMA DE FRUTA PAN	**19** KCal. 1123 H.C. 136 Lip. 49 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN	**20** KCal. 1317 H.C. 70 Lip. 83 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 947 H.C. 117 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN	**24** KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1201 H.C. 90 Lip. 82 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN	**26** KCal. 819 H.C. 112 Lip. 19 P. 55 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA CREMA DE FRUTA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 633 H.C. 84 Lip. 22 P. 28 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN				

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

Ausolan.

Noviembre 2026

LRE00087: BAJO EN POTASIO, FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 643 H.C. 41 Lip. 36 P. 41 BROCOLI SALTEADO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**4** KCal. 860 H.C. 101 Lip. 34 P. 39 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL MERLUZA AL HORNO • CHAMPIÑON CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**5** KCal. 742 H.C. 118 Lip. 16 P. 37 ARROZ BLANCO JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**6** KCal. 680 H.C. 76 Lip. 19 P. 55 PATATAS GUISADAS LIMANDA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
9 KCal. 955 H.C. 133 Lip. 27 P. 54 ARROZ BLANCO MAGRO DE CERDO CON VERDURAS Y PATATAS CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**10** KCal. 567 H.C. 54 Lip. 15 P. 55 COLIFLOR SALTEADA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**11** KCal. 788 H.C. 102 Lip. 29 P. 32 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**12** KCal. 682 H.C. 116 Lip. 13 P. 32 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**13** KCal. 914 H.C. 109 Lip. 40 P. 35 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
16 KCal. 634 H.C. 76 Lip. 17 P. 50 SOPA DE FIDEOS FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**17** KCal. 772 H.C. 111 Lip. 24 P. 29 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**18** KCal. 681 H.C. 54 Lip. 39 P. 32 COLIFLOR SALTEADA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**19** KCal. 841 H.C. 117 Lip. 22 P. 50 ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**20** KCal. 514 H.C. 41 Lip. 25 P. 34 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA LECHUGA GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
23 KCal. 917 H.C. 106 Lip. 34 P. 49 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**24** KCal. 629 H.C. 44 Lip. 28 P. 52 BROCOLI SALTEADO MERLUZA AL HORNO • ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	**25** KCal. 808 H.C. 73 Lip. 48 P. 25 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**26** KCal. 788 H.C. 123 Lip. 14 P. 48 ARROZ BLANCO ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL	**27** KCal. 587 H.C. 52 Lip. 26 P. 35 REPOLLO REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • PIMIENTO ROJO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL
30 KCal. 674 H.C. 68 Lip. 34 P. 29 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA CREMA DE FRUTA PAN SIN SAL				

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

20/10/2026 09.49.05

Ausolan.

Noviembre 2026

LDE00168: DIETA CONTROL ACIDO URICO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 1063 H.C. 94 Lip. 59 P. 43 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**4** KCal. 665 H.C. 91 Lip. 20 P. 38 SOPA DE ARROZ LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 608 H.C. 71 Lip. 19 P. 40 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 666 H.C. 72 Lip. 19 P. 55 PATATAS GUISADAS LIMANDA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
9 KCal. 624 H.C. 78 Lip. 12 P. 55 PURE DE CALABAZA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA • PATATA COCIDA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**10** KCal. 775 H.C. 101 Lip. 15 P. 63 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**11** KCal. 759 H.C. 93 Lip. 29 P. 37 PATATAS CON SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**12** KCal. 719 H.C. 124 Lip. 17 P. 23 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**13** KCal. 1056 H.C. 115 Lip. 56 P. 29 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
16 KCal. 638 H.C. 76 Lip. 17 P. 50 SOPA DE FIDEOS FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 531 H.C. 67 Lip. 18 P. 29 CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE POLLO CON VERDURITAS YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**18** KCal. 860 H.C. 96 Lip. 35 P. 47 ALUBIAS PINTAS CREMOSAS HUEVOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 649 H.C. 56 Lip. 26 P. 52 BROCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 512 H.C. 41 Lip. 25 P. 33 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
23 KCal. 965 H.C. 118 Lip. 31 P. 60 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 755 H.C. 87 Lip. 16 P. 69 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL	**25** KCal. 1022 H.C. 97 Lip. 61 P. 26 PATATAS CON SALSA VERDE TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 612 H.C. 79 Lip. 14 P. 46 PURE DE ZANAHORIA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 849 H.C. 115 Lip. 19 P. 60 PAELLA VEGETAL RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN INTEGRAL
30 KCal. 917 H.C. 84 Lip. 56 P. 23 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.49.04

Ausolan.

Noviembre 2026

LMU00002: NO CARNE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 877 H.C. 113 Lip. 32 P. 37 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 620 H.C. 57 Lip. 28 P. 38 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO MERLUZA AL HORNO • GUARNICION PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 699 H.C. 123 Lip. 15 P. 23 PURE DE VERDURAS PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
9 KCal. 922 H.C. 93 Lip. 52 P. 28 PURE DE CALABAZA HUEVOS COCIDOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**10** KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 994 H.C. 168 Lip. 28 P. 23 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 745 H.C. 130 Lip. 17 P. 24 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ GARBANZOS ESTOFADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 786 H.C. 140 Lip. 20 P. 21 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, huevo, tomate, maíz, zanahoria y aceituna) PAELLA VEGETAL FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 760 H.C. 98 Lip. 18 P. 53 SOPA MINESTRONE CON PASTA DE MAIZ Y ARROZ BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 986 H.C. 156 Lip. 22 P. 42 CREMA DE CALABACIN BOLOÑESA DE SOJA CON ESPIRALES FRESCOS YOGUR PAN	**18** KCal. 903 H.C. 107 Lip. 36 P. 47 ALUBIAS PINTAS CON VERDURITAS HUEVOS CON SALSA DE TOMATE CASERO, QUESO Y OREGANO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 964 H.C. 97 Lip. 49 P. 37 BROCOLI AL VAPOR FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 789 H.C. 71 Lip. 44 P. 30 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 801 H.C. 108 Lip. 30 P. 31 MACARRONES PRIMAVERA ESPINACAS CON REFRITO • CHAMPIÑON YOGUR NATURAL PAN	**24** KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 920 H.C. 83 Lip. 57 P. 23 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 723 H.C. 142 Lip. 9 P. 26 CREMA FUCSIA DE PATATA Y REMOLACHA GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 1204 H.C. 146 Lip. 59 P. 34 PAELLA DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON PATATAS NATILLAS PAN
30 KCal. 944 H.C. 88 Lip. 54 P. 31 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.04

SM POZUELO DE ALARCON

Noviembre 2026

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

ADULTO / COMIDA / MENU SIN SAL AÑADIDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	4 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	5 KCal. 458 H.C. 54 Lip. 18 P. 23 TRITURADO ALUBIAS CON MERLUZA CREMA DE FRUTA	6 KCal. 593 H.C. 51 Lip. 29 P. 33 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO YOGUR AROMAS DESNATADO
9 KCal. 622 H.C. 82 Lip. 23 P. 26 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	10 KCal. 647 H.C. 82 Lip. 20 P. 39 TRITURADO DE LENTEJAS Y JAMON COCIDO CREMA DE FRUTA	11 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	12 KCal. 615 H.C. 63 Lip. 33 P. 20 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y POLLO CREMA DE FRUTA	13 KCal. 574 H.C. 50 Lip. 23 P. 44 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN YOGUR AROMAS DESNATADO
16 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	17 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	18 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	19 KCal. 527 H.C. 49 Lip. 24 P. 31 PURE DE CALABAZA, ZANAHORIA Y PAVO CREMA DE FRUTA	20 KCal. 539 H.C. 47 Lip. 29 P. 25 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO YOGUR AROMAS DESNATADO
23 KCal. 569 H.C. 52 Lip. 29 P. 28 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	24 KCal. 567 H.C. 56 Lip. 23 P. 39 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	25 KCal. 588 H.C. 48 Lip. 29 P. 37 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	26 KCal. 551 H.C. 59 Lip. 26 P. 24 TRITURADO DE GARBANZOS 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
30 KCal. 533 H.C. 53 Lip. 28 P. 20 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA				

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

20/10/2026 09.49.06

Ausolan.

Noviembre 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
	3 KCal. 960 H.C. 97 Lip. 43 P. 52 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**4** KCal. 532 H.C. 60 Lip. 19 P. 36 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**5** KCal. 763 H.C. 96 Lip. 30 P. 29 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**6** KCal. 726 H.C. 54 Lip. 29 P. 65 ALCACHOFAS REHOGADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
9 KCal. 802 H.C. 112 Lip. 29 P. 27 BERENJENA A LA PLANCHA ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**10** KCal. 789 H.C. 110 Lip. 21 P. 47 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**11** KCal. 605 H.C. 60 Lip. 26 P. 35 JUDIAS VERDES SALTEADAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**12** KCal. 937 H.C. 103 Lip. 40 P. 44 REPOLLO REHOGADO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**13** KCal. 796 H.C. 56 Lip. 52 P. 30 BROCOLI SALTEADO TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
16 KCal. 693 H.C. 77 Lip. 18 P. 58 ACELGAS CON REFRITO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 818 H.C. 57 Lip. 51 P. 40 SETAS SALTEADAS CON CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**18** KCal. 785 H.C. 100 Lip. 23 P. 51 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 1114 H.C. 134 Lip. 50 P. 39 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**20** KCal. 1295 H.C. 64 Lip. 84 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
23 KCal. 773 H.C. 55 Lip. 38 P. 55 ESPINACAS CON REFRITO MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 704 H.C. 101 Lip. 13 P. 52 LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**25** KCal. 998 H.C. 80 Lip. 69 P. 19 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**26** KCal. 759 H.C. 92 Lip. 21 P. 55 GARBANZOS ESTOFADOS COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	**27** KCal. 656 H.C. 66 Lip. 20 P. 54 REPOLLO REHOGADO RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
30 KCal. 576 H.C. 50 Lip. 32 P. 25 ESPINACAS CON REFRITO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				

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

20/10/2026 09.49.03

Ausolan.

Noviembre 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
	3 KCal. 979 H.C. 121 Lip. 37 P. 44 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**4** KCal. 558 H.C. 66 Lip. 18 P. 38 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 789 H.C. 102 Lip. 30 P. 30 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
9 KCal. 755 H.C. 117 Lip. 20 P. 32 PURE DE CALABAZA ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**10** KCal. 815 H.C. 116 Lip. 21 P. 48 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1178 H.C. 135 Lip. 58 P. 37 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 786 H.C. 92 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1023 H.C. 101 Lip. 54 P. 43 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 1140 H.C. 140 Lip. 50 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1317 H.C. 70 Lip. 83 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 964 H.C. 120 Lip. 31 P. 57 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 582 H.C. 84 Lip. 10 P. 44 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**25** KCal. 1218 H.C. 93 Lip. 83 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 837 H.C. 116 Lip. 20 P. 56 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 650 H.C. 87 Lip. 23 P. 29 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.03

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL00006: NO MARISCO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 558 H.C. 66 Lip. 18 P. 38 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 634 H.C. 77 Lip. 19 P. 41 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 711 H.C. 83 Lip. 20 P. 53 PATATAS GUISADAS LIMANDA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY NATILLAS PAN
9 KCal. 755 H.C. 117 Lip. 20 P. 32 PURE DE CALABAZA ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**10** KCal. 832 H.C. 109 Lip. 18 P. 64 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1123 H.C. 132 Lip. 57 P. 28 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 735 H.C. 81 Lip. 24 P. 55 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 1140 H.C. 140 Lip. 50 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1317 H.C. 70 Lip. 83 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 964 H.C. 120 Lip. 31 P. 57 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 655 H.C. 74 Lip. 15 P. 59 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**25** KCal. 1218 H.C. 93 Lip. 83 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 792 H.C. 115 Lip. 14 P. 58 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 649 H.C. 90 Lip. 24 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.02

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL00124: NO TOMATE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 675 H.C. 89 Lip. 20 P. 40 SOPA DE ARROZ LOMO DE CERDO FRESCO EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 545 H.C. 62 Lip. 19 P. 34 VERDURAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 870 H.C. 94 Lip. 28 P. 64 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
9 KCal. 873 H.C. 96 Lip. 41 P. 34 PURE DE CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS (ternera y cerdo) EN SALSA JARDINERA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**10** KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1164 H.C. 129 Lip. 63 P. 28 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 641 H.C. 75 Lip. 18 P. 49 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 1140 H.C. 140 Lip. 50 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 634 H.C. 66 Lip. 27 P. 33 JUDIAS VERDES SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 1053 H.C. 125 Lip. 39 P. 51 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 742 H.C. 101 Lip. 15 P. 56 LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1086 H.C. 97 Lip. 66 P. 31 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 837 H.C. 116 Lip. 20 P. 56 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 960 H.C. 135 Lip. 24 P. 60 PAELLA VEGETAL RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 649 H.C. 90 Lip. 24 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.03

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL00020: NO PIÑA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 567 H.C. 69 Lip. 18 P. 38 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO PLATANO PAN	**5** KCal. 601 H.C. 69 Lip. 18 P. 41 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA MANDARINAS PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
9 KCal. 737 H.C. 113 Lip. 19 P. 32 PURE DE CALABAZA ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS MANZANA PAN	**10** KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 770 H.C. 93 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO PLATANO PAN	**12** KCal. 880 H.C. 105 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO NARANJA PAN	**13** KCal. 1178 H.C. 135 Lip. 58 P. 37 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 768 H.C. 88 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA MANZANA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 820 H.C. 109 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ PLATANO PAN	**19** KCal. 1108 H.C. 131 Lip. 49 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA MANDARINAS PAN	**20** KCal. 1317 H.C. 70 Lip. 83 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 946 H.C. 117 Lip. 31 P. 56 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA MANZANA PAN	**24** KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1228 H.C. 96 Lip. 82 P. 31 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA PLATANO PAN	**26** KCal. 759 H.C. 91 Lip. 21 P. 56 GARBANZOS ESTOFADOS COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA NARANJA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 632 H.C. 83 Lip. 22 P. 28 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA MANZANA PAN				

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

20/10/2026 09.49.02

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL00142: NO ARROZ

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 722 H.C. 95 Lip. 23 P. 38 SOPA CON FIDEOS DE MAIZ LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 634 H.C. 77 Lip. 19 P. 41 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
9 KCal. 755 H.C. 117 Lip. 20 P. 32 PURE DE CALABAZA ALBÓNDIGAS (pollo y ternera) EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**10** KCal. 772 H.C. 97 Lip. 22 P. 51 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 852 H.C. 64 Lip. 53 P. 34 BROCOLI SALTEADO TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 786 H.C. 92 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 945 H.C. 99 Lip. 46 P. 34 REPOLLO REHOGADO FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 686 H.C. 70 Lip. 32 P. 32 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 964 H.C. 120 Lip. 31 P. 57 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1218 H.C. 93 Lip. 83 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 785 H.C. 98 Lip. 21 P. 56 GARBANZOS ESTOFADOS COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 756 H.C. 77 Lip. 25 P. 58 REPOLLO REHOGADO RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 650 H.C. 87 Lip. 23 P. 29 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.01

Ausolan.

Noviembre 2026

LDIETAEMRG: MENU DE EMERGENCIA

INFANTIL / COMIDA / MENU BASAL A

SM POZUELO DE ALARCON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	4 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	5 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	6 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO 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	10 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	11 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	12 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	13 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO 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	17 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	18 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	19 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	20 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO 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	24 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	25 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	26 KCal. 475 H.C. 44 Lip. 22 P. 27 PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	27 KCal. 545 H.C. 85 Lip. 18 P. 16 ARROZ BLANCO FILETE DE POLLO 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.

SM RIOS ROSAS

Noviembre 2026

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

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	4 KCal. 644 H.C. 72 Lip. 24 P. 43 ACELGAS CON REFRITO LOMO AL HORNO CON PISTO PERA PAN	5 KCal. 583 H.C. 67 Lip. 19 P. 36 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO ASADOS MANDARINAS PAN	6 KCal. 804 H.C. 86 Lip. 25 P. 63 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
	10 KCal. 772 H.C. 97 Lip. 22 P. 51 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	11 KCal. 735 H.C. 84 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO NARANJA PAN	12 KCal. 690 H.C. 112 Lip. 13 P. 36 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO NARANJA PAN	13 KCal. 925 H.C. 74 Lip. 60 P. 27 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, huevo, tomate, maíz, zanahoria y aceituna) TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 760 H.C. 85 Lip. 22 P. 59 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO BACALADILLA EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATA PANADERA NARANJA PAN	17 KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	18 KCal. 784 H.C. 99 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ NARANJA PAN	19 KCal. 1214 H.C. 110 Lip. 66 P. 49 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA MANDARINAS PAN	20 KCal. 686 H.C. 70 Lip. 32 P. 32 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 938 H.C. 113 Lip. 31 P. 57 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA NARANJA PAN	24 KCal. 594 H.C. 78 Lip. 12 P. 46 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	25 KCal. 1192 H.C. 86 Lip. 83 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA NARANJA PAN	26 KCal. 759 H.C. 91 Lip. 21 P. 56 GARBANZOS ESTOFADOS COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA NARANJA PAN	27 KCal. 1057 H.C. 96 Lip. 45 P. 72 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 624 H.C. 80 Lip. 23 P. 29 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA NARANJA PAN				

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

20/10/2026 09.49.07

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL00005: NO PESCADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM RIOS ROSAS

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 558 H.C. 66 Lip. 18 P. 38 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON HILOS DE HUEVO LOMO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 634 H.C. 77 Lip. 19 P. 41 PASTEL DEL PASTOR (BASE ALUBIA BLANCA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 855 H.C. 87 Lip. 32 P. 58 PATATAS GUISADAS MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS NATILLAS PAN
	10 KCal. 1137 H.C. 125 Lip. 48 P. 56 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE YOGUR PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 906 H.C. 112 Lip. 33 P. 44 SOPA DE COCIDO (con fideo integral) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1123 H.C. 132 Lip. 57 P. 28 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 700 H.C. 82 Lip. 30 P. 31 SOPA CON PICADILLO DE HUEVO Y JAMON COCIDO FILETE DE POLLO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 914 H.C. 115 Lip. 34 P. 43 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS LACON AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 1317 H.C. 70 Lip. 83 P. 74 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y TOMATE ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 964 H.C. 120 Lip. 31 P. 57 MACARRONES PRIMAVERA MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 546 H.C. 75 Lip. 13 P. 34 CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**25** KCal. 1218 H.C. 93 Lip. 83 P. 30 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 873 H.C. 116 Lip. 19 P. 66 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY FILETE DE PAVO EN SALSA DE CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 995 H.C. 140 Lip. 25 P. 61 PAELLA DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 649 H.C. 90 Lip. 24 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.08

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL01020: NO CEBOLLA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM RIOS ROSAS

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 1083 H.C. 98 Lip. 61 P. 41 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 2093 H.C. 62 Lip. 66 P. 314 ACELGAS CON REFRITO LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA • CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 526 H.C. 61 Lip. 20 P. 29 VERDURAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 816 H.C. 61 Lip. 34 P. 68 ALCACHOFAS REHOGADAS RAPE AL HORNO CON VERDURITAS NATILLAS PAN
	10 KCal. 772 H.C. 97 Lip. 22 P. 51 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 764 H.C. 96 Lip. 29 P. 37 PURRUSALDA MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1123 H.C. 132 Lip. 57 P. 28 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 642 H.C. 66 Lip. 20 P. 53 ACELGAS CON REFRITO FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 766 H.C. 78 Lip. 26 P. 58 CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA • ZANAHORIA YOGUR PAN	**18** KCal. 1058 H.C. 102 Lip. 59 P. 36 ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 1149 H.C. 157 Lip. 45 P. 36 PAELLA VEGETAL FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 612 H.C. 66 Lip. 27 P. 30 VERDURAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 2280 H.C. 108 Lip. 68 P. 311 MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA • CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 742 H.C. 101 Lip. 15 P. 56 LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1038 H.C. 88 Lip. 68 P. 23 HERVIDO DE PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 857 H.C. 99 Lip. 24 P. 68 GARBANZOS ESTOFADOS ABADEJO AL HORNO • CHAMPIÑÓN CON CALABACIN AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 851 H.C. 124 Lip. 26 P. 36 PAELLA VEGETAL JAMONCITOS DE POLLO ASADOS NATILLAS PAN
30 KCal. 602 H.C. 56 Lip. 31 P. 26 ESPINACAS CON REFRITO TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.07

Ausolan.

Noviembre 2026

LAL00124: NO TOMATE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

SM RIOS ROSAS

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 991 H.C. 115 Lip. 39 P. 47 LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR PAN	**4** KCal. 675 H.C. 89 Lip. 20 P. 40 SOPA DE ARROZ LOMO DE CERDO FRESCO EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	**5** KCal. 545 H.C. 62 Lip. 19 P. 34 VERDURAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**6** KCal. 870 H.C. 94 Lip. 28 P. 64 PATATAS GUISADAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES NATILLAS PAN
	10 KCal. 827 H.C. 110 Lip. 23 P. 51 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA GALLEGA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	**11** KCal. 761 H.C. 91 Lip. 29 P. 39 PATATAS CON HUEVO EN SALSA VERDE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**12** KCal. 711 H.C. 122 Lip. 13 P. 33 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE MAÍZ COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	**13** KCal. 1164 H.C. 129 Lip. 63 P. 28 PAELLA VEGETAL TORTILLA FRANCESA • ENSALADA LECHUGA FLAN DE VAINILLA PAN
16 KCal. 641 H.C. 75 Lip. 18 P. 49 SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN FILETE DE LIMANDA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**17** KCal. 1035 H.C. 95 Lip. 57 P. 46 CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS YOGUR PAN	**18** KCal. 811 H.C. 107 Lip. 22 P. 52 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO POLLO ASADO ESTILO TUNEZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	**19** KCal. 1140 H.C. 140 Lip. 50 P. 40 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FILETE DE ABADEJO REBOZADO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**20** KCal. 634 H.C. 66 Lip. 27 P. 33 JUDIAS VERDES SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO GELATINA PAN
23 KCal. 1053 H.C. 125 Lip. 39 P. 51 MACARRONES PRIMAVERA SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**24** KCal. 742 H.C. 101 Lip. 15 P. 56 LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR PAN	**25** KCal. 1086 H.C. 97 Lip. 66 P. 31 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**26** KCal. 837 H.C. 116 Lip. 20 P. 56 GARBANZOS CON ARROZ AL CURRY COLITAS DE RAPE AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA PAN	**27** KCal. 960 H.C. 135 Lip. 24 P. 60 PAELLA VEGETAL RAGOUT DE POLLO A LA NARANJA NATILLAS PAN
30 KCal. 649 H.C. 90 Lip. 24 P. 22 PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA DE JAMON • ENSALADA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN				

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

20/10/2026 09.49.08

Ausolan.

NOVIEMBRE 26
MENÚ B

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Crema zanahoria ecológica Tortilla de patata ensalada verde (Lechuga, aceitura y pimiento verde) Fruta de temporada-Pan integral	4 Lentejas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga Pera	5 Caracolillos con tomate Pollo asado con Ensalada de colores (Lechuga, aceitunas y maíz) Yogur natural	6 Sopa de arroz integral con hilos de huevo Lomo fresco en salsa de verduras(zanahoria, champiñón) Plátano- Pan integral
9 Judías verdes a la gallega Tortilla francesa con ensalada de remolacha (lechuga remolacha y zanahoria) Manzana	10 Sopa de cocido integral Cocido completo Fruta de temporada - Pan integral	11 Crema de calabaza ecológica Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada verde (Lechuga, aceituna y pimiento verde) Yogur natural	12 Alubias blancas con verduras Daditos de bacalao con ensalada de maíz, zanahoria y tomate Pera	13 Día mundial de la dieta mediterránea Ensalada mediterránea Paella mixta Plátano- Pan integral
16 Puré de verdura ecológico Abadejo rebozado con ensalada de lechuga Manzana	17 Arroz integral con tomate Jamoncitos de pollo asado al limón con ensalada verde (Lechuga, aceituna y pimiento verde) Fruta de temporada- - Pan integral	18 Alubias pintas a la hortelana Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada del tiempo (lechuga, maíz y zanahoria) Pera	19 Brócoli salteado Huevos fritos con patatas panadera Yogur natural	20 Farfalle a la norma (berenjena, tomate) Lentejas con boniato Plátano- Pan integral
23 Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de calabacín Manzana	24 Alubias blancas estofadas Pollo al horno con salsa de setas Con ensalada de lechuga Fruta de temporada- - Pan integral	25 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón cocido, zanahoria) Boquerones rebozados con ensalada del tiempo Naranja	26 Crema de calabacín ecológica Huevos cocidos con bechamel gratinados con ensalada de colores Lechuga, aceitunas y maíz) Yogur natural	27 Sopa de cocido integral Cocido completo Plátano - Pan integral
30 Crema de zanahoria ecológica Espirales de lentejas con tomate Manzana				