# MENÚ OCTUBRE 2026

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>Crema de zanahoria y puerro<br>Pechuga de pollo empanada casera (fritura) con ensalada de lechuga**(1,3)**<br>Yogur natural**(7)** | 2<br>Ensalada de otoño: lechuga, aguacate, granada, zanahoria y frutos secos molidos (nunca enteros por riesgo de atragantamiento) y melva**(4,8)**<br>Guiso de lentejas con arroz<br>Fruta de temporada |
| 5<br>Ensalada Caprese: tomate y queso fresco con orégano**(7)**<br>Guiso de lentejas<br>Fruta de temporada | 6<br>Crema de calabaza, puerro y cebolla<br>Paletilla de cerdo estofada con tomate y cebolla y patatas panaderas al horno<br>Fruta de temporada | 7<br>Potaje de garbanzos con arroz y zanahoria<br>Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)**<br>Fruta de temporada | 8<br>Arroz a la cubana con tomate<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(3)**<br>Yogur natural**(7)** | 9<br>Espaguetis integrales con salteado de tomate, cebolla y pimiento**(1)**<br>Salmón al horno con ensalada de escarola, tomate y maíz**(4,12)**<br>Fruta de temporada |
| 12<br>**FESTIVO** | 13<br>**FESTIVO** | 14<br>Coditos de pasta integral con salteado de verduras (puerro, pimiento y tomate)**(1)**<br>Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)**<br>Fruta de temporada | 15<br>Paella de verduras (judías verdes, guisantes y zanahoria)<br>Carrillada de cerdo en salsa de verduras con ensalada de lechuga<br>Yogur natural**(7)** | 16<br>Guiso de habichuelas con patatas y verduras<br>Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(3)**<br>Fruta de temporada |
| 19<br>Ensalada griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso feta y aceitunas**(7)**<br>Guiso de lentejas con arroz<br>Fruta de temporada | 20<br>Arroz caldoso con verduras (zanahoria y pimiento rojo)<br>Lagrimitas de pollo caseras (fritura) con ensalada de col**(1,3)**<br>Fruta de temporada | 21<br>Potaje de garbanzos con verduras y patatas**(12)**<br>Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada**(4)**<br>Fruta de temporada | 22<br>Guiso de patatas con alcachofas<br>Pisto al horno con huevo duro a daditos**(3)**<br>Yogur natural**(7)** | 23<br>Sopa de picadillo con fideos integrales, huevo y picatostes tostados**(1,3)**<br>Guisado de albóndigas de cerdo caseras en salsa y ensalada de lechuga**(1,3)**<br>Fruta de temporada |
| 26<br>Sopa de puchero con arroz**(9,12)**<br>Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria**(3)**<br>Fruta de temporada | 27<br>Macarrones integrales con tomate, puerro, calabacín, zanahoria y cebolla**(1)**<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)**<br>Fruta de temporada | 28<br>Potaje de habichuelas con arroz<br>Empanada casera de verduras al horno con ensalada de lechuga y aceitunas**(1,3)**<br>Fruta de temporada | 29<br>Crema de puerro<br>Croquetas caseras de puchero (fritura) con ensalada de lechuga**(1,3,6)**<br>Yogur natural**(7)** | 30<br>Ensalada tipo César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes**(1,7)**<br>Guiso de lentejas<br>Fruta de temporada |

**Alérgenos:** 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

**Frutas de temporada:** Uvas, ciruela, higo, kiwi, manzana, naranja, melocotón, melón, pera, piña, plátano y pomelo

Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral

**Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011*

*Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022*

*@anacolomernutricion*

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

# IDEAS DE CENAS SALUDABLES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>Sardinas al horno con patatas y pimientos de colores<br>Fruta de temporada | 2<br>Sopa cubierta saludable: caldo de verduras, fideos, daditos de zanahoria, pollo desmenuzado y huevo duro<br>Fruta de temporada |
| 5<br>Puré de patatas<br>Brochetas de pavo con tomates Cherry<br>Yogur griego natural | 6<br>Caldereta de merluza, boniato y calabaza<br>Fruta de temporada | 7<br>Ensalada al gusto<br>Tortilla de patatas, cebolla y calabacín<br>Fruta de temporada | 8<br>Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos de colores<br>Fruta de temporada | 9<br>Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas, queso Mozzarella y jamón cocido (>85% de carne)<br>Fruta de temporada |
| 12<br>**FESTIVO** | 13<br>**FESTIVO** | 14<br>Ensalada de colores<br>Tortilla de patatas con cebolla<br>Fruta de temporada | 15<br>Gazpacho<br>Boquerones con patatas gajo al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Panini de pan integral, salsa de tomate, queso Mozzarella, cebolla dulce, aceitunas y taquitos de jamón cocido (>85% de carne)<br>Fruta de temporada |
| 19<br>Crema de calabacín, cebolla y patata<br>Tortilla de calabacín y cebollita<br>Yogur griego natural | 20<br>Lubina al horno con berenjena y boniato<br>Fruta de temporada | 21<br>Sopa fría de tomate<br>Chuletas de pavo con queso semicurado derretido por encima<br>Pan integral<br>Fruta de temporada | 22<br>Tacos con carne picada de ternera y guacamole<br>Fruta de temporada | 23<br>Noodles de arroz con bonito, tomates cherry y zanahoria rallada<br>Fruta de temporada |
| 26<br>Sardinas a la plancha con bastoncitos de boniato asado<br>Yogur griego natural | 27<br>Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima y picatostes de pan integral tostado<br>Fruta de temporada | 28<br>Sopa de pollo y verduras con fideos<br>Pechuga de pollo con salsa de verduras casera<br>Fruta de temporada | 29<br>Ensalada de colores<br>Revuelto de gambitas y alcachofas<br>Fruta de temporada | 30<br>Patatas gajo al horno<br>Minipizzas de berenjena<br>Fruta de temporada |

*Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022*

*@anacolomernutricion*

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

# OCTUBRE, EL MES DE LA CALABAZA

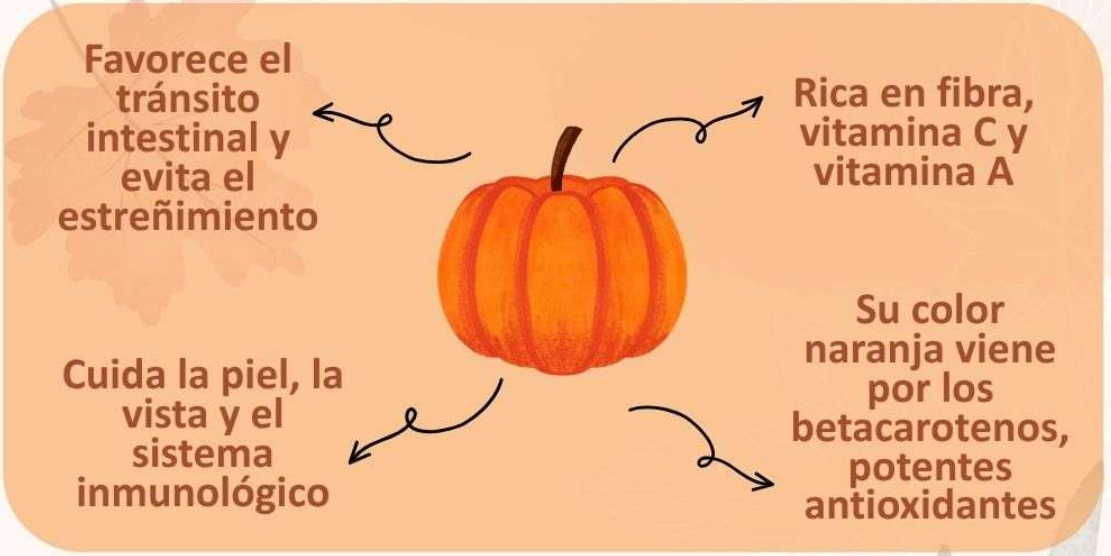
## NUTRI-RECETA: GALLETAS DE CALABAZA, AVENA Y CHOCO

**Ingredientes:**

- 150g de calabaza asada 🎃
- 2 huevos 🥚🥚
-40g de avena molida
-1 cucharada de aceite de coco 🥥
- Pepitas de choco puro al gusto 🍫

**Súper fácil de preparar**

👐➡️ Mezcla todo bien, crea pequeñas bolitas y al horno a 180 grados durante unos 20 minutos. ¡Listas! 😋



*Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022*

*@anacolomernutricion*

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA