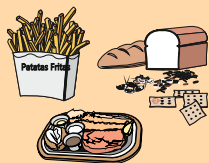


Menú Mayores Octubre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 años

Comida de casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



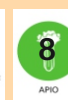
Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES ¹	VIERNES ²
SÍQUENOS EN Redes: INSTAGRAM y Tiktok COINYE.ES Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones Italiana Brócoli con Ajos Fte. de Pescadilla Madrileña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan	Lentejas a la Riojana Pisto Manchego Huevo Frito Patatas Finas Pera Pan	Judías Verdes con Tomate Crema de Calabaza Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan	Arroz a lo Cómodo (integral) Panaché de Verduras Fte. de Bacaladilla Escarola, Tomate y Maíz Melón Pan	Judías en Fabada Ensaladilla Rusa Lomo al Ajillo Plancha Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DÍA NO LECTIVO	Crema Reina Espinacas con Bechamel Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan	Sopa de Pasta Integral Judías Verdes Salteadas San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan	Arroz con Tomate Coliflor Ajo- Arriero Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Melón Pan	Lentejas Ecológicas Menestra de Verduras Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías Verdes con Jamón Crema de Calabacín Huevo Frito Patatas Rizadas Yogur Pan	Garbanzos Estofados Ensalada de Pasta Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Plátano Pan	Arroz Integral con Tomate Guisantes con Jamón Filete de Merluza en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan	Judías Canela Guisadas Acelgas Guisadas Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan	Espaguetis Gratinados Lombarda con Manzana Jamón Asado Zanahorias Baby Melón Pan
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta Integral con Beicon Coliflor Gratinada Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan	Lentejas Estofadas Lasagna de Espinacas Tortilla de Queso Escarola, Tom, y Maíz Manzana Pan	Patatas con Verduras Sopa Juliana Fte. de Pechuga Milanesa Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan	Sopa de Sémola Judías Verdes Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan	Crema de Hortalizas Espinacas con Pasas Buchones de Merluza Patatas Cocidas Yogur Pan

Alérgenos
(nº)



ESTRELLA ALBORCH GARCÍA
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS