

PROPUESTA DE CENAS

Octubre 2026

LUNES 28		MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
05	Crema de puerro / vichyssoise	06	07	08	09
	Tortilla de calabacín	Sopa de ave con arroz	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas)	Guisantes a la sevillana	Ensalada de arroz con atún y pavo (lechuga, maíz)
	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	Filete de merluza a la plancha / al horno	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento	Ragout de pavo	Tortilla francesa
12	Yogur y pan blanco	13	14	15	16
		Pisto de verduras hortelano	Patatas cocidas	Patatas cocidas	Verduras salteadas
		Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco
19	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	20	21	22	23
	Tortilla paisana plancha	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)	Crema de espinacas
	Espirales en blanco salteados	Filete de merluza a la romana frito	Ragout de ternera en salsa	Tortilla francesa	Pollo al chilindrón
26	Yogur y pan blanco	27	28	29	30
		Tomate fresco aliñado	Guisantes salteados	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado fritas
		Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco
26	Crema de verduras	27	28	29	30
	Tortilla francesa	Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacín y cebolla) con patatas	Espinacas salteadas	Arroz salteado con jamón serrano	Lacitos de pasta gratinados con queso
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza en salsa verde	Huevos fritos	Bacalao guisado a la vizcaina (tomate, pimiento, cebolla)	Magro en salsa de cebolla
26	Yogur y pan blanco	27	28	29	30
		Zanahoria baby al vapor	Patata panadera al horno	Guisantes salteados con cebolla	Pisto de verduras hortelano
		Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco
26	Pisto de verduras hortelano con patata	27	28	29	30
	Huevos fritos	Sopa de maravilla	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)
	Espirales salteados con ajo y albahaca	Tortilla francesa	Merluza al horno con salsa de limón	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento
26	Yogur y pan blanco	27	28	29	30
		Ensalada de lechuga y maíz dulce	Verduras salteadas	Patatas dado al horno	Verduras salteadas
		Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco

DINNER PROPOSAL**October 2026**

LUNES 28		MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
				French-style peas	Rice with tuna
				Turkey ragout	French omelette
				Boiled potatoes	Mixed vegetables
				Yogurt	Seasonal fruit
				White bread	White bread
05		06	07	08	09
Leek cream soup	Rice soup		Pasta salad	Garlic broccoli	Vegetable rice
Zucchini omelette	Grilled hake fillet		Turkey fillet in sauce	French omelette	Baked salmon with onion
Pilaf rice	Ratatouille		Boiled potatoes	Salad	Sautéed green beans
Seasonal fruit	Yogurt		Seasonal fruit	Yogurt	Yogurt
White bread	White bread		White bread	White bread	White bread
12	13	14	15	16	17
Cauliflower with garlic	Neapolitan macaroni	Vegetable soup	Mushroom fried rice	Spinach cream soup	
Spanish omelette	Breaded hake	Beef with carrot sauce	French omelette	Chicken chilindrón	
Sautéed pasta spirals	Tomato salad	Sautéed peas	Salad	Diced potatoes	
Seasonal fruit	Yogurt	Yogurt	Seasonal fruit	Yogurt	
White bread	White bread	White bread	White bread	White bread	
19	20	21	22	23	24
Vegetable cream soup	Vegetable soup	Sautéed spinach	Fried rice with ham	Baked tricolor pasta	
French omelette	Hake in sauce	Fried egg	Biscayan-style cod	Pork stew	
Salad	Sautéed carrots	Oven-baked potatoes	Peas	Ratatouille	
Yogurt	Seasonal fruit	Yogurt	Yogurt	Seasonal fruit	
White bread	White bread	White bread	White bread	White bread	
26	27	28	29	30	31
Ratatouille	Pastina soup	Aglio e olio spaghetti	Pumpkin cream soup	Rice with tomato sauce	
Fried egg	French omelette	Baked fish with onion	Beef ragout	Turkey in sauce	
Sautéed pasta spirals	Salad	Mixed vegetables	Diced potatoes	Mixed vegetables	
Seasonal fruit	Seasonal fruit	Yogurt	Yogurt	Yogurt	
White bread	White bread	White bread	White bread	White bread	