

Propuesta de Menús del Mes de Octubre 2026

Semana 1 Basal				Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Primeros				Espaguetis con pollo	Judías pintas con morcilla	Crema de setas	Arroz con costilla
				Sopa marinera	Crema fría de guisantes y queso fresco	Guiso de repollo y patata	Tallarines con atún y huevo
				Calabacín rebozado	Judías verdes salteadas con jamón	Escalibada	Patatas a la marinera
Segundos				Solomillo con salsa de setas	Oreja de cerdo en salsa	Pollo a la naranja	Redondo de ternera asado al horno
				Bacalao a la gallega	Mero al horno con refrito de ajos	Filete de lenguadina al horno con verduritas	Pescadilla al horno con pimientos
				Tortilla de jamón y queso	Croqueta de jamón	Lacón con pipirrana	Canelón de atún

Semana 2 Basal		Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
Primeros		Garbanzos con bacalao	Lentejas con jamón	Arroz a la cubana	Patatas con calamares	Tallarines del mar	Fideuá de pescado	Guiso de arroz y guisantes
		Sopa de picadillo	Sopa de cebolla	Coliflor al curry	Crema de calabacín	Crema de champiñón	Patatas guisadas con champiñones	Estofado de alubias con oreja
		Alcachofas guisadas con verduras	Ensalada de pasta y mar	Sopa Minestrone	Berenjenas al ajo	Ensalada de pimientos	Sopa de calabacín y pollo	Crema de verduras
Segundos		Lomo a la cerveza	Albondigas a la jardinera	Ternera con guisantes	Salchichas frescas con patatas	Roti de pavo con salsa de zanahoria	Jamoncitos de pollo en salsa	Costilla de ternera a baja temperatura en su jugo
		Rape con cebolla y gambas	Caballa al horno	Merluza en salsa verde	Emperador al horno con pimientos	Lenguado al horno con cebolla	Tortilla francesa de gambas	Tilapia con tomate
		Huevos escalfados con salsa de tomate	Calamares en su tinta	Tortilla de espárragos trigueros	Lasaña de atún	Croquetas de setas	Empanadilla de Atún	Revuelto de ajetes y gambas

Semana 3 Basal	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Primeros	Judías pintas con arroz	Lentejas guisadas con orégano	Estofado de zanahorias y garbanzos	Risotto de champiñones con beicon	Macarrones con chorizo	Garbanzos con espinacas	Fideuá mixta
	Gazpacho	Sopa de pasta	Puré de patata	Crema de espárragos blancos	Sopa de puerro y guisantes	Pisto de calabacín con arroz	Crema de coliflor
	Crema de guisantes	Crema de alcachofas	Judías verdes con tomate	Sopa castellana (*)	Marmitako	Ensalada de pasta y york	Patatas con bacalao
Segundos	Ternera en salsa con verduras	Lomo al horno con salsa de verduras	Guiso de lengua	Carrilleras de cerdo al vino tinto (*)	Solomillo de cerdo a la naranía	Alitas de pollo con tomillo	Albóndigas en salsa verde
	Salmón en salsa de limón	Mero con salsa de gambas	Filete de merluza con tomate	Bacalao a la portuguesa	Pescadilla encebollada	Rape a la malagueña	Bacaladitos a la andaluza
	Huevo revuelto con champiñones y jamón	Lasaña boloñesa	Huevo relleno de atún	Canelón de espinacas	Pimiento relleno de marisco	Tortilla de bacalao y patata	Escalope de lomo

(*) Menú Especial Fiesta del Día de Santa Teresa

Semana 4 basal	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Primeros	Estofado de alubias con patata	Tallarines con pollo y verduras	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con zanahoria y guisantes	Espaguetis a la carbonara	Alubias blancas con almejas	Paella de pescado
	Sopa juliana	Patatas a la riojana	Alcachofas con jamón	Puré de calabacín con arroz	Crema de brócoli	Consomé al Jerez	Crema de maíz y patata
	Verduras salteadas	Brócoli rehogado	Espárragos con mahonesa	Coliflor rehogada con pimentón	Revolconas	Pastel de verduras y patatas al horno	Ensalada campera con vinagreta
Segundos	Chuletas de aguja en salsa	Salchichas al vino	Muslo de pollo al romero	Lomo de cerdo especiado al horno	Magro guisado	Alitas de pollo con salsa de tomate	Costillas al horno con patata y cebolla
	Salmón a la plancha con puré de patata	Bacalao con tomate	Mero al horno con ajo y perejil	Sardinas al horno con limón	Pescadilla en salsa verde	Rape con patatas panaderas	Caballa al ajillo
	Huevos rellenos de lechuga	Patata asada con huevo	Lasaña de verduras	Croquetas de bacalao	Canelón de carne	Mejillones a la vinagreta	Tortilla francesa de jamón cocido

Semana 5 basal	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 31	
Primeros	Risotto de setas	Macarrones a la boloñesa	Patatas con costilla	Tallarines con beicon y salsa de setas	Sopa de ajo	Ensaladilla Rusa	
	Patatas marineras	Ensalada César	Puré de coliflor	Guisantes salteados con jamón	Crema de zanahorias	Coliflor con especias	
	Espárragos verdes gratinados	Crema de garbanzos	Acelgas con tomate	P>isto de berenjena	Porrusalda	Arroz tres delicias	
Segundos	Albóndigas en salsa de verduras	Chuleta de Sajonia	Contramuslo de pollo a la cerveza	Solomillo de cerdo con verduras	Pollo en salsa de ajillo	Magro guisado en salsa	
	Merluza a la gallega	Bacalao con salsa de pimientos	lenguado al horno con verduras	Tilapia en salsa blanca	Emperador al horno con patatas	Palometa al horno con salsa de tomate	
	Croqueta de pollo	Empanadilla de carne	Pimiento releno de bacalao	Tortilla francesa con champiñones	Lasaña de espinacas	Revuelto campero de morcilla y patata	