

MES: OCTUBRE 2026

COLEGIO: ASpace SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28-sep-26 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	29-sep-26 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	30-sep-26 PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	1-oct-26 SOPA MINESTRONA DE VERDURA LARDONES DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	2-oct-26 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	3-oct-26 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS FRUTA DE TEMPORADA	4-oct-26 JAMON CON PIÑA POLLO ASADO PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
5-oct-26 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	6-oct-26 PASTA SALTEADA CON ATUN TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE VITALINEA	7-oct-26 CREMA DE CALABACIN PESCADO EN SALSA PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	8-oct-26 SOPA DE COCIDO MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta) FRUTA DE TEMPORADA	9-oct-26 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE POLLO PLANCHA RODAJA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	10-oct-26 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	11-oct-26 SOPA DE MARISCO CON PASTA CABECERO ASADO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
12-oct-26 GARBANZOS GUIADOS SALCHICHAS EN SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	13-oct-26 PURE PARMENTIER CON ATUN POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y ZANAHORIA RALLADA VITALINEA	14-oct-26 ARROZ CON SALSA DE TOMATE NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	15-oct-26 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE MIXTA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	16-oct-26 CREMA DE VERDURA ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE HORNO FRUTA DE TEMPORADA	17-oct-26 PASTA SALTEADA CON ATUN LARDONES DE POLLO SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	18-oct-26 ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON YORK FIDEUA A LA MARINERA FRUTA DE TEMPORADA
19-oct-26 CREMA CALABAZA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	20-oct-26 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS PESCADO A LA RIOJANA VITALINEA	21-oct-26 PASTA SALTEADA CON ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	22-oct-26 GARBANZOS GUIADOS PICADILLO DE TERNERA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	23-oct-26 SOPA DE AVE CON PASTA CABECERO ASADO EN SU JUGO PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	24-oct-26 MENESTRA DE VERDURA ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	25-oct-26 ARROZ CALDOSO CON MARISCO LARDONES DE SOLOMILLO SALTEADO CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
26-oct-26 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	27-oct-26 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO NATILLAS	28-oct-26 PASTA SALTEADA CON ATUN CABACERO ASADO EN SU JUGO PURE DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	29-oct-26 SOPA DE COCIDO MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta) FRUTA DE TEMPORADA	30-oct-26 ACELGAS CON PURÉ FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	31-oct-26 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO PESCADO AL HORNO PISTO FRUTA DE TEMPORADA	1-nov-26 PASTA SALTEADA CON SETAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA