

MENÚ MENSUAL

OCTUBRE 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Potaje de verduras **1**
Ensalada de pasta integral
Yogurt
Kcal780,23 Hc88,12 Lip12,45 Prot26,78

Sopa de pollo con garbanzos **2**
Revuelto de pavo, papas y verduras con ensalada de espárragos
Fruta natural
Kcal707,58 Hc65,92 Lip22,92 Prot22,34

Crema de calabacinos **3**
Arroz amarillo con pescado (abadejo) y pota
Fruta natural
Kcal712,16 Hc99,39 Lip15,15 Prot19,75

Crema de zanahorias **6**
Pasta integral con atún, salsa de tomate y queso rallado
Fruta natural
Kcal733,49 Hc98,66 Lip16,47 Prot25,43

Sopa campesina **7**
Pescado (*merluza*) a la portuguesa con papas sancochadas
Fruta natural
Kcal735,66 Hc95,79 Lip16,04 Prot42,09

Potaje de lentejas **8**
Ensalada de arroz
Yogurt
Kcal781,42 Hc85,85 Lip29,85 Prot27,41

Sopa de pescado (*abadejo*) **9**
Jamoncitos de pollo en adobo al horno con ensalada canaria
Fruta natural
Kcal792,92 Hc55,76 Lip20,81 Prot45,67

Crema de calabaza **10**
Tortilla española con tomates aliñados
Fruta natural
Kcal705,16 Hc69,79 Lip29,09 Prot29,6

Puré de brócoli **13**
Arroz amarillo con pollo
Fruta natural
Kcal781,61 Hc96,37 Lip13,23 Prot27,25

Sopa de pollo con garbanzos **14**
Filete de merluza empanado con ensalada de espárragos
Fruta natural
Kcal847,98 Hc96,38 Lip21,68 Prot30,11

Potaje de acelgas **15**
Ensaladilla rusa
Yogurt
Kcal785,78 Hc89,6 Lip16,87 Prot27

Sopa de arroz con verduras **16**
Pavo al horno en salsa de zanahorias y ensalada de col
Fruta natural
Kcal715,57 Hc67,97 Lip23,43 Prot33,69

Crema de alubias blancas **17**
Estofado de cerdo
Fruta natural
Kcal730,61 Hc62,33 Lip19,32 Prot51,86

Crema de calabacinos **20**
Arroz tres delicias con ensalada de primavera
Fruta natural
Kcal722,23 Hc108,25 Lip31,19 Prot28,18

Sopa de pollo **21**
Marmitako de pescado (*abadejo*)
Fruta natural
Kcal703,48 Hc58,78 Lip31,48 Prot43,79

Potaje de verduras **22**
Vueltas de cerdo encebolladas con ensalada de queso
Yogurt
Kcal710,52 Hc67,77 Lip30,59 Prot36,31

Sopa de pescado (*abadejo*) **23**
Pechuga de pollo empanada con ensalada de garbanzos
Fruta natural
Kcal810,32 Hc103,19 Lip18,29 Prot50,68

Crema de col blanca **24**
Spaguetti integral con salsa boloñesa y queso rallado
Fruta natural
Kcal719,06 Hc82,54 Lip24,81 Prot41,41

Crema de calabaza y zanahoria **27**
Lomo al ajillo al horno con arroz a la jardinera
Fruta natural
Kcal705,17 Hc70,3 Lip21,08 Prot29,56

Sopa campesina **28**
Pescado (*abadejo*) al horno con papas sancochadas, ensalada mixta con brotes de soja y mojo rojo
Fruta natural
Kcal733,12 Hc60,75 Lip29,96 Prot45,15

Crema de batata y ñame **29**
Pasta integral con tiras de pollo y salsa pomodoro
Yogurt
Kcal737,08 Hc82,53 Lip30,26 Prot34,73

Sopa de arroz con verduras **30**
Revuelto de pavo, papas y verduras con ensalada verde
Fruta natural
Kcal755 Hc93,41 Lip22,01 Prot32,4

Potaje de berros con judías **31**
Croquetas caseras de atún con ensalada de col
Fruta natural
Kcal710,32 Hc63,19 Lip18,09 Prot40,68



COLOREA



RECOMENDAMOS

ALMUERZO

CENA

CARNE	↔	PESCADO O HUEVO
PESCADO	↔	CARNE O HUEVO
HUEVO	↔	PESCADO O CARNE
VERDURAS	↔	HIDRATOS CARBONO
HIDRATOS CARBONO	↔	VERDURAS
FRUTA	↔	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	↔	FRUTA



Núm. RGSA 26,06318/GC



info@naranjoyhenriquez.com



www.naranjoyhenriquez.com



@naranjoyhenriquez



928 67 44 63



C/Poetisa Agustina Romero 32