

Octubre 2026

Menú del día General

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 551 61 25 21

2 456 55 13 29

Judías verdes rehogadas con patatas  
Huevos gratinados  
Salsa de tomate  
Fruta de temporada  
Pan integral

Sopa de arroz  
Filete de pollo asado con ajito y perejil  
Ensalada de lechuga, maíz y aceituna negra  
Yogur natural  
Pan

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 710 88 27 25

6 633 73 21 35

7 632 75 20 37

8 632 87 19 26

9 488 42 22 30

Macarrones integrales de cultivo ecológico con salsa de tomate casera  
Tortilla francesa de queso casera  
Ensalada tricolor de lechuga, cebolla y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan

Garbanzos guisados a la jardinera  
Filete de palometa al horno con picada de perejil  
Rodajitas de tomate aliñado con aove  
Fruta de temporada  
Pan integral

Crema de calabaza natural  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
Pan

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, cebolla y maíz  
Fruta de temporada  
Pan integral

Coliflor con bechamel al gratén  
Filete de merluza al horno con picada de perejil  
Pimientos verdes asados  
Yogur natural  
Pan

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12

13 960 135 33 31

14 695 76 21 49

15 657 47 44 17

16 459 69 9 24

Paella de verduras  
Lentejas estofadas al estilo tradicional  
Patatas fritas dado  
Fruta de temporada  
Pan integral

Alubias blancas guisadas con verduras  
Jamoncitos de pollo asados en su jugo  
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

Salteado de zanahoria, brócoli y coliflor rehogado con ajito y cebolla  
Tortilla de patata  
Mayonesa guarnición  
Yogur natural  
Pan integral

Sopa de estrellitas  
Suprema de merluza a la romana  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/ceipalciego>



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

19 Kcal 1291 HC 70 Lip 87 Prot 57

Guiso de patatas a la riojana con chorizo  
Huevos con salsa de tomate  
Pisto hortelano de verduras  
Quesito  
Pan

20 Kcal 559 HC 59 Lip 21 Prot 33

Brócoli gratinado con bechamel  
Pollo al chilindrón  
Arroz blanco  
Fruta de temporada  
Pan integral

21 Kcal 827 HC 128 Lip 21 Prot 28

Macarrones integrales con champiñones  
Garbanzos guisados a la jardinera  
Ensalada tricolor de lechuga, cebolla y maíz  
Fruta de temporada  
Pan

22 Kcal 550 HC 52 Lip 20 Prot 40

Crema de guisantes casera  
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional  
Rodajitas de tomate aliñado  
Fruta de temporada  
Pan integral

23 Kcal 623 HC 93 Lip 17 Prot 24

Arroz integral con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza rebozada a la andaluza casera  
Ensalada tricolor de lechuga, cebolla y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan

26 Kcal 495 HC 58 Lip 18 Prot 24

Crema de calabacín de cultivo ecológico  
Escalopines de ternera en salsa  
Rodajitas de tomate aliñado con aove  
Fruta de temporada  
Pan

27 Kcal 741 HC 78 Lip 33 Prot 34

Coditos gratinados con queso fundido  
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil  
Mayonesa guarnición  
Fruta de temporada  
Pan integral

28 Kcal 669 HC 78 Lip 26 Prot 30

Alubias blancas guisadas con zanahorias  
Tortilla francesa de chorizo casera  
Ensalada de tomate, olivas negras y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan

29 Kcal 740 HC 119 Lip 16 Prot 28

Arroz integral con salsa de tomate casera  
Potaje de lentejas y calabaza  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada  
Pan integral

30 Kcal 615 HC 67 Lip 24 Prot 34

Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla  
Escalope de pollo empanado casero  
Patatas panadera con cebolla  
Yogur natural  
Pan

# Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



| ☀ Si has comido:              | 🌙 Es recomendable cenar:      |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCINADAS            | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS            |
| LEGUMBRE                      | CARNE / PESCADO / HUEVO       |
| CARNE                         | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES   |
| PESCADO                       | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES     |
| HUEVO                         | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES   |
| PATATA                        | PASTA / ARROZ                 |
| PASTA / ARROZ                 | PATATA                        |

