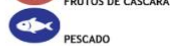


¡MENÚ DE OCTUBRE 2026! RESIDENCIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES Día 1	VIERNES Día 2	SÁBADO Día 3	DOMINGO Día 4
			DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
			Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
			COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
			1º: Arroz blanco con tomate casero y atún 🐟 o Ensalada murciana 🍅 2º: Filetitos de jamón asado en su jugo (cebolla, harina y zanahoria) 🍅 Guarnición: Patatas parisinas al horno Fruta de temporada	1º: Lentejas guisadas (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, harina, patata y zanahoria) 🍅 2º: Abadejo al horno con salsa de la abuela (ajo, Maizena, cebolla, zanahoria, tomate y pimentón) 🐟 Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada	Pimientos del piquillo rellenos de bacalao (salsa bechamel, cebolla y bacalao) 🐟 🍅 Magro de cerdo guisado (harina, zanahoria, guisantes, ajo y cebolla) 🍅 Patatas fritas dólar 🍅 Fruta de temporada	Espaguetis negros al ajillo con gambas (pasta, tinta de calamar, ajo y gambas) 🐟 🍅 Redondo de pavo asado con salsa de zanahoria Salteado de verduras Tarta de chocolate 🍫 🍪
			CENA	CENA	CENA	CENA
			Gazpacho andaluz con picatostes (tomate, pepino, ajo, cebolla, pimiento, pan, aceite de oliva, vinagre y cominos) 🍅 Hamburguesas caseras de pollo y cerdo a la plancha Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada	Paninis caseros de jamón y queso 🍷 🍅 Patatas fritas 🍅 Yogur 🥛 Refresco Zumo	Hamburguesa de ternera y cerdo con cebolla, lechuga, bacon, queso y tomate 🍷 🍅 Patatas fritas 🍅 Fruta Batido 🥛 Refresco	Ensalada de arroz 🍷 🐟 Escalope de Lomo de cerdo (huevo y pan rallado) 🍷 🍪 Patatas fritas 🍅 Fruta de temporada

💧 Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días 🍷 • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



¡MENÚ DE OCTUBRE 2026! RESIDENCIA

LUNES Día 5	MARTES Día 6	MIÉRCOLES Día 7	JUEVES Día 8	VIERNES Día 9	SÁBADO Día 10	DOMINGO Día 11
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Macarrones integrales con boloñesa vegetal (pasta integral, ajo, cebolla, tomate y lentejas)   o Ensalada mixta   2º: Merluza al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil)   Guarnición: Verdura asada Fruta de temporada	1º: Puré de verduras (judía v, acelga, patata, calabacín, calabaza, espinaca, tomate, acelga y zanahoria). 2º: Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahoria (cebolla, harina, ajo y zanahoria)  Guarnición: Patatas fritas  Fruta de temporada	Sopa de cocido (pasta)  2º: Cocido completo (patata, zanahoria, pollo, ternera y jamón) Guarnición: Ensalada de lechuga, pepino y tomate Yogur sin azúcar	1º: Arroz al horno con verduras (pimiento, cebolla, tomate, ajo, alcachofa y judía) o Alcachofas con jamón 2º: Filete de caballa al horno con fritada  Guarnición: Ensalada de tomate, maíz y mango Fruta de temporada	1º: Judías blancas con almejas (zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, cebolla y almejas)   2º: Tortilla española clásica (huevo y patata)  Guarnición: Ensalada de escarola, cebolla y tomate Fruta de temporada	Tomates rellenos de langostino, aguacate, arroz y salsa rosa   Pollo asado con salsa teriyaki Patatas asadas Arroz con leche 	Rollitos de espárragos y jamón York gratinados (Nata y queso)  Carrillada en salsa de vino dulce (cebolla, zanahoria, ajo, harina y vino)   Patatas gajo Fruta de temporada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras salteada con jamón Alitas de pollo marinadas al horno   Patatas fritas  Yogur 	Arroz a la milanesa (ajo, guisantes, cebolla, tomate y queso)  Tortilla francesa con jamón (huevo y york picado)  Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (pasta, nata y bacon)   Merluza al horno con aceite de ajo/perejil  Pisto manchego (tomate, calabacín, cebolla y pimiento) Fruta de temporada	Sopa de picadillo con estrellitas (pasta, huevo, pollo y jamón)   Fricadelle en salsa (carne de cerdo y especias) Patatas asadas Flan de vainilla 	Pizza de jamón y queso   Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Refresco Yogur  Zumo	Fajita rellena de pollo y verduras  Fajita rellena de atún, pimiento y mahonesa   Patatas panadera  Fruta Batido leche  Refresco	Macarrones con tomate y atún   San Jacobo de jamón y queso   Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta de temporada

💧 Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días 🥄 • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



¡MENÚ DE OCTUBRE 2026! RESIDENCIA

LUNES Día 12	MARTES Día 13	MIÉRCOLES Día 14	JUEVES Día 15	VIERNES Día 16	SÁBADO Día 17	DOMINGO Día 18
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Ensalada Cesar (pollo crispy, lechuga, queso, pan tostado y salsa Cesar) 2º: Lasaña de verduras (pasta, calabacín, champiñón, cebolla, pimiento, bechamel y queso) Flan de huevo	1º: Arroz integral con marisco (ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba calamar, almeja y pescado) o Verduras asadas 2º: Boquerones a la andaluza (harina) Guarnición: Zanahoria rallada, maíz y aceitunas Fruta de temporada	1º: Lentejas a la hortelana (tomate, cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, puerro, harina y patata) 2º: Tortilla francesa Guarnición: Ensalada verde con aguacate y zanahoria Yogur sin azúcar	1º: Espaguetis integrales napolitana (pasta, tomate, cebolla, albahaca y orégano) o Espárragos blancos 2º: Palometa al horno a la portuguesa (cebolla, tomate triturado, ajo, pimiento morrón, harina y guisantes) Guarnición: Boniato asado Fruta de temporada	1º: Cazuela de patatas comineras (cebolla, ajo, tomate, pimiento, comino, harina y pimentón) o Menestra de verduras 2º: Alitas frescas de pollo asadas Guarnición: Lechuga, pimiento asado y maíz Fruta de temporada	Coctel de marisco (langostino, surimi, lechuga, manzana y salsa rosa) Costillar de cerdo asado a la Coca-Cola Puré de patata Natillas	Huevos rellenos de atún (mahonesa, atún y tomate frito) Conejo al ajillo (ajo, limón y vino) Patatas fritas Fruta de temporada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Judías verdes con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada	Espirales con salsa pesto (albahaca, aceite de oliva, queso y piñones) Rabas de calamar y empanadillas de atún Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, puerro y pan tostado) Estofado de taquitos de pavo (cebolla, ajo, zanahoria y vino) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz 3 delicias con salsa agridulce Filetes rusos en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y tomate) Patatas fritas Fruta de temporada	Perritos calientes (2) (pan, carne de pollo/cerdo con cebolla frita y queso) Patatas Fritas Zumo Yogur Refresco	Sándwich mixto (2) (pan, carne de cerdo, mantequilla y queso) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Batido leche Refresco	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Recomendado de lomo (carne de cerdo queso y pan rallado) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada

🚰 Agua incluida en todas las comidas • 🍞 Pan integral al menos tres días • 🧂 La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



¡MENÚ DE OCTUBRE 2026! RESIDENCIA

LUNES Día 19	MARTES Día 20	MIÉRCOLES Día 21	JUEVES Día 22	VIERNES Día 23	SÁBADO Día 24	DOMINGO Día 25
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1º: Guiso de garbanzos con chipirones (zanahoria, ajo, harina, patata, pimiento, tomate y cebolla) 🍷 2º: Pollo asado al limón (cebolla, limón y tomillo) Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate Fruta de temporada	1º: Espirales integrales con salsa de tomate (ajo, pasta integral, cebolla, zanahoria y tomate) 🍷 o Espárragos verdes 2º: Limanda al horno en salsa verde (cebolla, ajo, harina y perejil) 🍷 Guarnición: Lechuga, maíz, mango y tomate Fruta de temporada	1º: Alubias pintas estofadas con arroz (ajo, zanahoria, harina, pimiento, cebolla, tomate y cebolla) 🍷 2º: Tortilla española (huevo y patata) 🍷 Guarnición: Ensalada de tomate y queso 🍷 Yogur sin azúcar 🍷	1º: Fideuá de verduras (pasta, ajo, cebolla, alcachofa, zanahoria, tomate y caldo verduras) 🍷 o Ensalada de pimientos 2º: Bacalao al horno a la vizcaina (tomate, cebolla y pimiento) 🍷 Guarnición: Salteado de espárragos y zanahoria dado Fruta de temporada	1º: Puré de verduras frescas (judía v, calabacín, patata y zanahoria) 2º: Filete ruso casero en salsa (ternera/cerdo, ajo, harina, cebolla, tomate y zanahoria) 🍷 Guarnición: Guisantes con cebollita Fruta de temporada	Calabacín gratinado relleno de boloñesa (carne de cerdo, cebolla, ajo, tomate y queso) 🍷 Solomillo con salsa de pimienta verde (carne de cerdo) 🍷 Patatas a lo pobre Mousse de chocolate 🍷	Ñoquis rellenos de queso con salsa rosada de tomate y nata 🍷 Pastel de pescado (merluza, gamba, cebolla, zanahoria, nata, tomate, huevo y mahonesa) 🍷 Ensalada verde Fruta
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Verduras asadas (berenjena, pimiento, calabacín, espárragos y patata) Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria) 🍷 Patatas fritas 🍷 Natillas 🍷	Risotto de champiñones (arroz, cebolla, champiñón y queso) 🍷 Croquetas de jamón 🍷 Calamares a la romana 🍷 Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz Fruta de temporada	Sopa de marisco (pasta, mejillón, gamba, calamar y pescado) 🍷 Pollo asado al limón y tomillo 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada	Tortelini a la carbonara (pasta, nata, carne de cerdo) 🍷 Huevos duros con tomate, picadillo de jamón 🍷 Salteado de champiñón Yogur con frutas 🍷	Pizza de jamón y queso 🍷 Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Refresco Yogur 🍷 Zumo	Kebab turco de pollo y ternera con salsa de yogur 🍷 Patatas fritas 🍷 Refresco Batido 🍷 Fruta de temporada	Ensalada de arroz 🍷 Bocaditos de cazón adobados 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada

💧 Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días 🍷 • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



¡MENÚ DE OCTUBRE 2026! RESIDENCIA

LUNES Día 26	MARTES Día 27	MIÉRCOLES Día 28	JUEVES Día 29	VIERNES Día 30
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Día 26 1º: Sopa de fideos (pasta) 🍝 2º: Cocido ligero de garbanzos (judía verde, patata, zanahoria, pollo y codillo de jamón) Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate Fruta de temporada	Día 27 1º: Menestra de verduras al vapor con AOVE (judía verde, alcachofa, champiñón y guisante, zanahoria y coles) Puré de verduras frescas (judía v, calabacín, patata, calabaza y zanahoria) 2º: Pechuga de pollo a la plancha Guarnición: Cuscús con caldo de verdura 🍲 🌿 Fruta de temporada	Día 28 1º: Coditos integrales con boloñesa vegetal (ajo, pasta integral, cebolla, tomate zanahoria y alubias) 🍝 o Coliflor a la gallega 2º: Fletán al horno con salsa de piquillo (cebolla, ajo, harina y pimiento) 🐟 🍲 Guarnición: Patata vapor Yogur sin azúcar 🥛	Día 29 1º: Lentejas estofadas con sofrito tradicional (ajo, cebolla, harina, pimiento, tomate, patata y zanahoria) 🍲 2º: Huevos cocidos con tomate 🍳 Guarnición: Ensalada de escarola y aceitunas Fruta de temporada	Día 30 1º: Arroz 3 delicias (guisante, zanahoria, huevo y gamba) 🍲 🐟 🥚 o Acelgas con patata y ajo 2º: Varitas de merluza 🍲 Guarnición: Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Coliflor con salsa bechamel gratinada 🍲 Tortilla española con pimiento (huevo, patata y pimiento) 🍳 Tacos de tomate con aguacate aliñados Fruta	Arroz con salsa de curry ligero 🍲 Filete de merluza a la romana (harina y huevo) 🐟 🍳 Ensalada de lechuga, maíz y tomate 🥗 Fruta	Revuelto de setas y gambas 🍳 🐟 Alitas de pollo asadas marinadas con limón Patatas fritas 🍟 Fruta	Espaguetis con verduritas (pasta, calabacín, cebolla, pimiento y brócoli) 🍲 Cinta de lomo de cerdo adobada a la plancha Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz Fruta del tiempo	Paninis de bacon y queso y barbacoa 🍷 🍳 Patatas fritas 🍟 Yogur 🥛 Refresco Zumo



💧 Agua incluida en todas las comidas • Pan integral al menos tres días 🍞 • La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación



¡MENÚ DE OCTUBRE 2026! RESIDENCIA



Firmado Médico	Firmado Centro	Firmado responsable de Cocina
GONZALEZ HERNANDEZ JESUS - 03868768F Firmado digitalmente por GONZALEZ HERNANDEZ JESUS - 03868768F Fecha: 2026.09.28 17:11:34 +02'00'	Firmado por PRIEGO CABOBLANCO JORGE - ***7201** el día 24/09/2026 con un certificado emitido por AC FNMT Usuarios	Firmado por ***4356** ENRIQUE GARCIA (R: ****8094*) el día 24/09/2026 con un certificado emitido por AC Representación

