

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



MES: Octubre 2026

LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Cocido de garbanzos con arroz integral(14) Tortilla francesa(2) con ensalada fresca con aceitunas negras(14) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.147/753 GT:24 GS:4 HC:101 AZ:22 PROT:30 SAL:2	2 Patatas estofadas(14) Albóndigas veggie(1,9,11,12,14) con salsa de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.616/626 GT:16 GS:1 HC:97 AZ:22 PROT:24 SAL:3	3 1 GLUTEN 8 CACAHUETE 2 HUEVO 9 SOJA 3 LECHE 10 SESAMO 4 PESCADO 11 APIO 5 MOLUSCOS 12 MOSTAZA 6 CRUSTACEOS 13 ALTRAMUZ 7F.SECOS 14 SULTITOS	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
5 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón)(14) Tortilla de patata(2) al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada(14) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.380/809 GT:22 GS:3 HC:121 AZ:21 PROT:28 SAL:1	6 Sopa casera de fideos con pasta integral(1,9,11,12) Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce(14) Yogur(3) y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.616/626 GT:20 GS:7 HC:72 AZ:11 PROT:37 SAL:1	7 Arroz con pollo Filete de abadejo(,4) a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja(9,14) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.720/651 GT:11 GS:1 HC:105 AZ:19 PROT:42 SAL:1	8 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)(14) Espaguetis con boloñesa de soja(1,2,9,12) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.128/509 GT:5 GS:1 HC:101 AZ:24 PROT:17 SAL:1	9 Crema casera de la huerta(14) Pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral(1) (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.190/524 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:24 PROT:23 SAL:3	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Macarrones a la napolitana con pasta integral(1,9,12) Hamburguesa(1,9,14) al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate(14) Yogur(3) y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.303/790 GT:25 GS:9 HC:107 AZ:9 PROT:41 SAL:2	14 Puré de calabaza(14) Lomo al horno con patatas dado Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.064/733 GT:31 GS:5 HC:81 AZ:21 PROT:32 SAL:3	15 Arroz a banda(4) Tortilla de espinacas(2) con ensalada fresca con aceitunas negras(14) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.076/736 GT:15 GS:2 HC:116 AZ:19 PROT:30 SAL:2	16 Cocido de garbanzos(14) Ventresca de merluza(4) en salsa marinera con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.837/679 GT:14 GS:2 HC:94 AZ:24 PROT:41 SAL:2	17 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
19 Sopa de ave con pasta integral(1,9,11,12) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.769/902 GT:32 GS:6 HC:114 AZ:22 PROT:38 SAL:1	20 Alubias guisadas(14) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con lechuga y Zanahoria(14) Yogur(3) y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.844/680 GT:21 GS:6 HC:74 AZ:12 PROT:55 SAL:1	21 Puré de calabacín(14) - Coditos con boloñesa vegetal de soja(1,2,9,12) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.132/749 GT:15 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:33 SAL:1	22 Patatas estofadas con magro(14) Tortilla francesa(2) con ensalada fresca con aceitunas negras(14) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.625/628 GT:22 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:27 SAL:1	23 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza(4) en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce(14) Fruta de temporada y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.857/684 GT:15 GS:1 HC:107 AZ:17 PROT:31 SAL:1	24 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:4.245/1.016 GT:35 GS:7 HC:142 AZ:23 PROT:37 SAL:2	27 Lentejas a la hortelana (tomate, zanahoria, cebolla)(14) Ventresca de merluza(4) en salsa marinera con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja(14,9) Yogur(3) y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.352/563 GT:12 GS:4 HC:71 AZ:10 PROT:45 SAL:3	28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata)(14) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo,especias) con brócoli salteado Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.469/591 GT:16 GS:3 HC:70 AZ:22 PROT:41 SAL:1	29 Cocido de garbanzos(14) Tortilla de patata(2) al horno con ensalada fresca con aceitunas Negras(14) Fruta de temporada y pan(1) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.085/738 GT:24 GS:4 HC:100 AZ:23 PROT:28 SAL:2	30 Arroz tres delicias clásico(2) Albóndigas en caldo con soja(1,9,11,12,14) Fruta de temporada y pan integral(1) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:4.036/966 GT:38 GS:14 HC:109 AZ:10 PROT:45 SAL:3	31 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	

