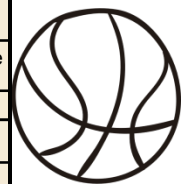


Octubre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)
			A 2*Barrita de fruta + Zumo ó B.Vegetal	A *Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta
			COMEDOR	COMEDOR
			M Manzana asada + Frutos Sec. 40Gr.	M Zumo+ Bocadillo Intgr. de Fiambre Pavo
			C Brocheta de pollo + Guacamole	C Burguer de Pescado + Tomate nat.
			Agua	Agua
5	6	7	8	9
D Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta
A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A 2 Gelatina+*Palitos Cereales (90/100Gr.)	A 2 *Barrita de Cereales + Zumo	A *Manzana especial	A *Zanabolacocos + Zumo
COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M *1½ Muffin banana y choco	M *Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	M Batido natural de Ciruela + Chía	M Queso fresco+Miel+Frutos Sec. 40Gr.	M 2 *Pancakes Intgr. + Fruta
C *Pizza Intgr. Mixta	C Burguer ternera + Ensalada	C Arroz tres delicias	C Pasta de legumbre con verduras	C *Súper Salmón
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
12	13	14	15	16
FESTIVO	D Queso fresco batido + Cereales +Fruta (Sin azúcar)	D Leche ó B.Vegetal +Fruta + Cereales (Sin azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
	A Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A 2 *Barrita de Cereales + Zumo	A Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
	M Batido natural de Piña + Chía	M 3 *Galletas Intgr. + Zumo ó B.Vegetal	M Boniato asado + Frutos Sec. 40Gr.	M *Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta
	C Cous-cous con pollo y verduras	C Sepia planch. + Judías verdes	C Pasta de legumbre a la marinera	C Calabacín relleno de carne picada
	Agua	Agua	Agua	Agua
19	20	21	22	23
D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D Leche ó B.Vegetal + Fruta +Cereales (sin Azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
A 3 *Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A Palitos de zanahoria + Hummus	A Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	A 2 *Barrita de Cereales + Zumo	A 2 Gelatina + *Palitos Cereales (90/100Gr.)
COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M Batido natural de Pera + Chía	M Manzana Asada + Frut. Sec.40Gr	M *Compota de pera + Chía + queso-crema	M Brocheta fruta variada y mozzarella	M *1½ Muffin banana y choco
C Tortilla de atún y espinacas	C Pastelito de Brócoli y patata	C Crema de calabaza con picatostes al horno + Tacos de jamón	C Chuleta de pavo + Coliflor	C *Hummus templado de alubias con chips de acelga
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
26	27	28	29	30
D Leche ó B.Vegetal+ Cereales + Fruta (Sin azúcar)	D Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Fiambre Pavo	D Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta
A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A 2 Gelatina + *Palitos Cereales (90/100Gr.)	A 2*Barrita de fruta + Zumo ó B.Vegetal	A *Zanabolacocos + Zumo	A 3 *Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal
COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M Boniato asado + Frutos Sec.40Gr.	M *Manzana Especial	M Batido natural de Mandarina + Chía	M 2 Gelatina + *Palitos Cereales (90/100Gr.)	M *Manzana Especial
C Contramuslos y Setas a la planch.	C Pescado al horno + Alcachofas	C *Sopa de noodles con pollo y verduras	C *Rayos azules (Boquerones)	C *Tomates rellenos de arroz al horno
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua



FRUTA: Uva, Ciruela, Chirimoya, Kiwi, Mandarina, Naranja, Manzana, Pera, Piña, Plátano.
VERDURA: Alcachofa, Acelga, Berenjena, Boniato, Calabaza, Calabacín, Coliflor, Judía verde, Lombarda, Setas.
PESCADO: Salmon, Caballa, Jurel, Lenguado, Salmonete, Dorada, Trucha, Sepia.

Rec.AGUA 1,9l.
 Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Y en negrita se adjunta receta

NutriSkola