

Octubre 2026

NutriSkola

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coliflor
Pechugas de pollo al ajillo
Fruta

Verduras + carne blanca + fruta

2

Menestra de verduras
Bonito encebollado
Fruta

Verduras

5

Ensalada de tomates
cherrys y pepino
Gallos a la plancha
Yogur

Verduras + pescado blanco + lácteo

6

Tortilla francesa de champis
con espárragos trigueros
Fruta

Verduras + huevo + fruta

7

Crema de calabacín
Pechuga de pavo al
pimentón
Fruta

Verduras + carne blanca + fruta

8

Salmón al horno sobre cama
de pimientos y cebolla
Fruta

Verduras + pescado azul + fruta

9

Sarteneko de huevos con
salsa de tomate natural
Queso fresco

Verduras + huevo + lácteo

12

FESTIVO

13

Puré de verduras
Txipis a la plancha
Yogur

Verduras + pescado blanco + lácteo

14

Sopa juliana
Lomo a la plancha
Fruta

Verduras + carne roja + fruta

15

Vainas con refrito
Merluza al horno
Fruta

Verduras + pescado blanco + fruta

16

Revuelto de setas y gambas
Kéfir

Verduras + huevo + lácteo

19

Ensalada de brotes tiernos
Antxoas
Cuajada

Verduras + pescado azul + lácteo

20

Wok de verduras con tiras
de pollo salteadas
Fruta

Verduras + carne blanca + fruta

21

Guisantes con taquitos de
jamón y huevo cocido
Fruta

Verduras + legumbre + fruta

22

Estofado de pavo con
pimientos, calabacín y
cebolla
Fruta

Verduras + carne blanca + fruta

23

**Brocheta de langostinos
con piña y calabacín**
Yogur
***se adjunta receta**

Verduras + pescado blanco + lácteo

26

Brócoli al ajillo
Huevos a la plancha
Queso fresco

Verduras + huevo + lácteo

27

Hamburguesa de ternera
casera con piperrada de
pimientos rojos
Fruta

Verduras + carne blanca + fruta

28

Brochetas de pollo con
berenjena y cebolla
Yogur

Verduras + carne blanca + lácteo

29

Burritos vegetales con pisto y
proteína de soja
Fruta

Verduras + proteína vegetal + fruta

30

Dorada al horno con boniato
al horno
Fruta

verduras + pescado blanco + fruta