

MENÚ BASAL CEDES OCTUBRE 2026-FEBRERO 2027



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz integral con tomate	Puré de legumbres (LEGUMINOSA)	Espirales con tomate y atún (GLUTEN, PESCADO Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Arroz con verdura	Sopa de ave con garbanzos y pasta (GLUTEN, LEGUMINOSA. Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)
	Gallineta en salsa verde con ensalada (PESCADO. Trazas: CRUSTÁCEO, MOLUSCO)	Jamoncitos de pollo con salsa campestre	Tortilla de jamón cocido con ensalada (HUEVO)	Lentejas estofadas con jamón (LEGUMINOSA. Trazas: GLUTEN)	Boquerón rebozado (GLUTEN, PESCADO. Trazas SOJA, MOSTAZA) con ensalada
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 746 Lip (g) 15,4 HC (g) 107 Prot (g) 38,9	E (kcal) 691 Lip (g) 17,8 HC (g) 84,7 Prot (g) 36,5	E (kcal) 703 Lip (g) 18,2 HC (g) 101 Prot (g) 28,1	E (kcal) 755 Lip (g) 9,5 HC (g) 125 Prot (g) 30,9	E (kcal) 701 Lip (g) 23,2 HC (g) 75,3 Prot (g) 40,7
	Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y chuletas de cordero	Recomendaciones cena: Ensalada de tomate y croquetas de bacalao	Recomendaciones cena: Alcachofas rehogadas y queso fresco a la plancha	Recomendaciones cena: Lubina al horno con verduras	Recomendaciones cena: Tortilla de calabacín y ensalada de pepino
SEMANA 2	Revuelto de setas y huevo (HUEVO)	Puré de calabacín	Fideuá de carne (GLUTEN, Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Potaje de garbanzos y calabaza (LEGUMINOSA)	Arroz tres delicias (CRUSTÁCEO, SULFITO, HUEVO, LEGUMINOSA)
	Judías pintas con arroz integral y magra (LEGUMINOSA) con ensalada	Pechuga de pollo en salsa de manzana (LECHE)	Merluza en salsa de verduras con ensalada (PESCADO)	Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate casera	Fogonero en salsa de pimientos con ensalada (PESCADO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 681 Lip (g) 24,3 HC (g) 78 Prot (g) 28,5	E (kcal) 642 Lip (g) 19 HC (g) 73,3 Prot (g) 36,7	E (kcal) 717 Lip (g) 14,7 HC (g) 97 Prot (g) 41,6	E (kcal) 733 Lip (g) 25,7 HC (g) 80 Prot (g) 42,8	E (kcal) 760 Lip (g) 17,5 HC (g) 96 Prot (g) 49
	Recomendaciones cena: Mero guisado con verduras	Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y boquerones al horno	Recomendaciones cena: Tomate partido y tortilla de espinacas	Recomendaciones cena: Puré de calabacín y dorada a la plancha	Recomendaciones cena: Sopa juliana y chuletas de pavo
SEMANA 3	Sopa espesa de verduras y ave con fideos (GLUTEN. Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Hervido de judías verdes con patata	Paella de pollo y verduras	Lentejas con verdura (LEGUMINOSA. Trazas: GLUTEN)	Macarrones integrales carbonara (GLUTEN, LECHE, SOJA. Trazas: HUEVO, MOSTAZA)
	Humus de garbanzos con nachos (LEGUMINOSA. SULFITO) con ensalada	Jamoncitos de pollo al horno con setas	Salmón al horno con ensalada (PESCADO. Trazas: CRUSTÁCEO, MOLUSCO)	Cabezada de lomo al horno con patatas	Tortilla francesa con ensalada (HUEVO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 699 Lip (g) 18,9 HC (g) 95,3 Prot (g) 30	E (kcal) 635 Lip (g) 14,6 HC (g) 86,2 Prot (g) 32,1	E (kcal) 742 Lip (g) 20,6 HC (g) 95,4 Prot (g) 42,1	E (kcal) 796 Lip (g) 20,6 HC (g) 85,9 Prot (g) 56,6	E (kcal) 753 Lip (g) 29,9 HC (g) 90,2 Prot (g) 24,5
	Recomendaciones cena: Champiñones salteados con lomo	Recomendaciones cena: Berenjena rellena de atún y verduras	Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos y huevo duro	Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y boquerones fritos	Recomendaciones cena: Puré de puerros y merluza al vapor
SEMANA 4	Puré de calabaza	Arroz caldoso con marisco (MOLUSCO, CRUSTÁCEO, PESCADO)	Potaje de garbanzos con acelgas (LEGUMINOSA)	Espaguetis integrales boloñesa (GLUTEN, Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Espinacas gratinadas (GLUTEN, LACTOSA. Trazas SOJA, MOSTAZA)
	Albóndigas a la jardinera (SOJA, SULFITO) con ensalada	Bacaladilla con ajo y perejil (PESCADO) con ensalada	Alitas de pollo al horno con ensalada	Tortilla francesa con menestra (HUEVO, LEGUMINOSA)	Judías pintas con arroz y magra (LEGUMINOSA)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 747 Lip (g) 27,6 HC (g) 88,8 Prot (g) 23,7	E (kcal) 623 Lip (g) 12,3 HC (g) 86,3 Prot (g) 37,9	E (kcal) 787 Lip (g) 27,5 HC (g) 81,7 Prot (g) 42,8	E (kcal) 736 Lip (g) 25,6 HC (g) 88,5 Prot (g) 29,7	E (kcal) 688 Lip (g) 16 HC (g) 88 Prot (g) 33,1
	Recomendaciones cena: Sopa de ave y sardinas al horno	Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de jamón	Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y cazuela de gambas	Recomendaciones cena: Espárragos y champiñones rehogados con taquitos de pavo	Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y dorada al horno

E: Energía
Líp: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas

*FRUTAS DE TEMPORADA OCTUBRE-FEBRERO: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA, MANDARINA, MELÓN

Menú elaborado de acuerdo al Real decreto 315/2025, donde se promueve el uso de proteína vegetal como fuente principal de proteína al menos 1 día a la semana



Actualización: 29/09/2026

Dietista-nutricionista CLM016

OCTUBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 2	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 3	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 4	26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 2	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 3	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 4	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 1	30						

DICIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27

ENERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 2	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 3	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 1	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 2	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 3	22	23	24	25	26	27	28