MACA
MENJADORS I CATERING

Menú General — octubre de 2026

La comida se acompaña de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.
Las frutas de este mes pueden ser: Mandarina, Melón, Pera, Manzana, Plátano. Las hortalizas que pueden ser frescas este mes son: Berenjena, Acelgas, Brócoli Calabaza, Calabacín, Pepino, Col blanca, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria, Patata, Pimiento, Puerros, Tomate.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>Lentejas a la Jardinera (1)<br>Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,7,12)<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta | 2<br>Arroz paella de Carne y Verduras<br>Abadejo al horno con Salsa Verde (4)<br>Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Fajitas de pollo y verduras / Fruta |
| 5<br>Crema de Verduras con Crostones (1,6,11)<br>Tortilla de Patata y Calabacín (3)<br>Ensalada con Queso tierno (iceberg, mezclum, tomate) (7)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con verduras / Fruta | 6<br>Espaguetis integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,8,10)<br>Pollo a la plancha con Tomillo<br>Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla / Fruta | 7<br>Guiso de Alubias blancas con Verduras<br>Lomo asado<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta | 8<br>Arroz a la Milanesa (6,7,12)<br>Fogonero plancha con picada (ajo, perejil, limón) (4)<br>Tomate aliñado con Albahaca<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta | 9<br>Crema de Calabaza<br>Garbanzos al curry (cebolla, calabacín, nata) (7)<br>Arroz cocido<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Ensalada y pizza variada / Fruta |
| 12<br>Festivo | 13<br>Ensalada variada (iceberg, romana, tomate) con Pollo crujiente (1)<br>Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Crema y buñuelos de bacalao y patata / Fruta | 14<br>Arroz a la Napolitana<br>Tortilla a la francesa (3)<br>Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y garbanzos / Fruta | 15<br>Sopa de Caldo de Ave con Fideví integral (1,3,6,10)<br>Gallineta al horno a la Marinera (2,4,14)<br>Cebolla, Zanahoria y Patata panadera<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta | 16<br>Guiso de Garbanzos con Verduras<br>Pollo al horno con Salsa de Carne<br>Patatas a dados<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Wraps de salmón y ensalada / Fruta |
| 19<br>Crema de Zanahoria<br>Salchicha de Cerdo (12)<br>Ensalada variada con Atún (iceberg, hoja de roble, tomate) (4) y Patatas asadas<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verdura / Fruta | 20<br>Arroz paella de Carne y Verduras<br>Salmón al horno a la Naranja (4)<br>Cebolla y Zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con patata / Fruta | 21<br>Lentejas con Verduras (1)<br>Tortilla de Patata y Cebolla (3)<br>Ensalada con Aceitunas (iceberg, romana, zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y patata / Fruta | 22<br>Crema de Verduras<br>Estofado de Pollo<br>Verduras (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de huevo y verduras / Fruta | 23<br>Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)<br>Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta |
| 26<br>Ensalada variada (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate) y Tortilla (3)<br>Guiso de Lentejas con Verduras y Arroz (1)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Crema y tortilla de patata y verduras / Fruta | 27<br>Tallarines integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)<br>Fogonero al horno con Velouté (4)<br>Cebolla, Puerro y Tomate<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con patata y ensalada / Fruta | 28<br>Crema de Verduras<br>Pavo al horno con Salsa Castellana<br>Cebolla, Manzana y Patata<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza empanada con ensalada / Fruta | 29<br>Garbanzos con Sofrito y Salsa de Tomate<br>Lomo al horno a la Mostaza (10)<br>Ensalada con Crostones (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria) (1,6,11)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y calamarines / Fruta | 30<br>Arroz caldoso de Pescado (2,4,14)<br>Tortilla de Patata y Cebolla (3)<br>Ensalada variada con Atún (iceberg, romana, tomate) (4)<br>Fruta de temporada<br>Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta |

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005