JTM comedores

Menú SIN FRUTOS SECOS DE CÁSCARA, CACAHUETE ni SÉSAMO — octubre de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Frutas del mes de octubre: caqui, chirimoya, frambuesa, granada, kiwi, mandarina, mango, manzana, pera, plátano, uva.

Hortalizas de cultivo anual a España: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, lechugas, pepjno, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.

Otras hortalizas del mes de octubre: acelga, brócoli calabaza, col lombarda, col repollo, coliflor, endibia, escarola, espinaca, judía verde, nabo, remolacha.

El yogur que se tiene que ofrecer es natural sin azúcar añadido. Si el centro declina este yogur, se ofrecerá 5 días fruta como postre.

			1 **Sopa de Cocido (1,3,6,10)** **Bullit** **Patata y Verduras (judías verdes, zanahoria, patata, col, cebolla)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y bacalao empanado / Fruta	2 **Crema de Verduras de Temporada y Garbanzos** **Salchichas frescas de Carne de Cerdo al horno (12)** **Arroz salteado** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y Pizza casera / Fruta
5 **Macarrones integrales a la Napolitana (1,3,6,10)** **Limanda al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)** **Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Arros salteado con verduras y garbanzos / Fruta	6 **Crema de Verduras** **Tortilla de Patata (3)** **Ensalada con Atún (iceberg, roble, zanahoria, tomate) (4)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	7 **Guiso de Lentejas con Verduras (1)** **Lomo al horno** **Patatas asadas** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	8 **"Arròs Brut"** **Pechuga de Pollo a la plancha** **Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de verduras / Fruta	9 **Ensalada variada con Merluza crujiente (1,4)** **Estofado de Garbanzos con Verduras** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
12 Festivo	13 **Ensalada variada (iceberg, roble, tomate, zanahoria) con Croquetas (1,3,6,7,9,10,11)** **Guiso de Lentejas con Verduras (1)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Pavo a la plancha con champiñones y patata / Fruta	14 **Sopa de Caldo de Ave con Fideos integrales (1,3,6,10)** **Palometa al horno (4)** **Salsa de Pimientos, Tomate y Arroz** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y ensalada con cuscús / Fruta	15 **Crema de Calabaza** **Pollo asado al limón** **Patata panadera** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la espalda con ensalada / Fruta	16 **Arroz seco paella de Verduras** **Tortilla de Patata (3)** **Ensalada con Atún (iceberg, roble, zanahoria, tomate) (4)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Hamburguesa completa / Fruta
19 **Ensalada Variada (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria) y Tortilla (3)** **Guiso de Lentejas con Verduras (1)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pescado y calamar con cebolla y zanahoria / Fruta	20 **Crema de Guisantes y Zanahoria** **Merluza al horno con Salsa de Puerros (2,4,7,14)** **Arroz salteado** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo salteado / Fruta	21 **Cazuela de Fideos a la Marinera (1,2,3,4,6,1,12,14)** **Tortilla de Patata y Cebolla (3)** **Tomate aliñado con Orégano** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	22 **Crema de Verduras** **Albóndigas de Carne Mixta** **Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Ensalada y huevos fritos con patatas / Fruta	23 **Arroz con Salsa Pomodoro** **Salmón con Eneldo (4)** **Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
26 **Ensalada tipo César (1,2,3,4,10,12)** **Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Bacalao con verduras y arroz / Fruta	27 **Crema de Verduras** **Tortilla de Patata (3)** **Tomate aliñado con Queso (7)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Espirales de legumbres con verduras / Fruta	28 **Estofado de Garbanzos con Verduras** **Lomo asado al Tomillo** **Arroz cocido** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Merluza a la plancha con patata y ensalada / Fruta	29 **Crema de Zanahoria** **Pechuga de Pollo asada** **Cebolla, Calabaza, Manzana y Patata panadera** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	30 **Arroz de Pescado (2,4,14)** **Limanda al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)** **Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)** **Fruta de Temporada** Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 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