JTM comedores

Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) ni LACTOSA — 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.

			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) sin PLV ni Lactosa Arroz salteado Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y Pizza casera con mozzarella / 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) y Pollo a la plancha 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 (2,4,14) sin PLV ni Lactosa 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 sin PLV ni Lactosa 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) sin PLV ni Lactosa 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 Orégano 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: Hamburguesa completa / 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