



Menú octubre 2025

MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Potaje de garbanzos	Puré de verduras	Ensalada variada
Merluza empanada con zanahoria baby	Redondo de cerdo con arroz y champiñones	Espaguetis boloñesa
Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 682, Proteína: 40, Hidratos de carbono:90, Grasa: 18

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de atún	Puré de verduras	Potaje de lentejas	Crema de zanahoria	Ensalada César
Arroz con ternera en salsa	Nuggets de pescado con ensalada	Pinchos de pollo con ensalada de tomate/pepino	Canelones con patatas y champiñones	Tortilla de patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 786, Proteína: 37, Hidratos de carbono:90, Grasa: 26

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa de pollo	Ensalada de pasta	Puré de verduras y legumbres	Sopa de fideos	Nachos con guacamole
Albóndigas con arroz	Croquetas de bacalao con verduras	Pollo asado con patatas al horno	Arroz a la cubana	Fajitas de pollo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 819, Proteína: 52, Hidratos de carbono:94, Grasa: 27

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras	Caldo de verduras	Sopa de estremitas	Potaje de lentejas	Ensalada de atún
Lasaña con ensalada	Lomo con salsa y arroz	Pollo a la plancha con patatas al horno y ensalada	Fingers de merluza con ensalada	Huevos estrellados con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 830, Proteína: 45, Hidratos de carbono:97, Grasa: 30

Todas las verduras y frutas son ecológicas

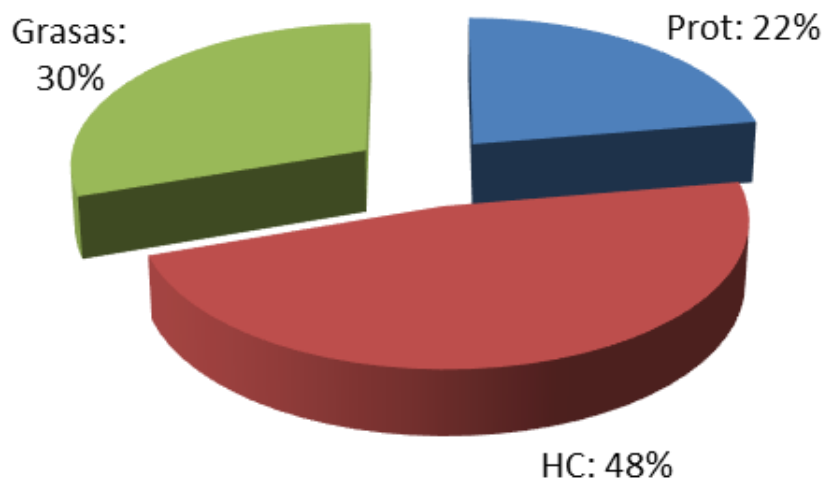
www.queenscollege.es

Detalle del menú octubre 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 790 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 93 g
Proteína media: 44 g Grasa media: 26 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

MIÉRCOLES 1 DE OCTUBRE

Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 2 DE OCTUBRE

Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 3 DE OCTUBRE

Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 6 DE OCTUBRE

Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 7 DE OCTUBRE

Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 8 DE OCTUBRE

Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 9 DE OCTUBRE

Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 10 DE OCTUBRE

Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 13 DE OCTUBRE

Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 14 DE OCTUBRE

Huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 15 DE OCTUBRE

Calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 16 DE OCTUBRE

Tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 17 DE OCTUBRE

Merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 20 DE OCTUBRE

Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 21 DE OCTUBRE

Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 22 DE OCTUBRE

Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 23 DE OCTUBRE

Muslitos de pollo al horno con tomate en rodajas y aguacate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 24 DE OCTUBRE

Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

