



Menú mensual Octubre 2026

JUEVES 1	VIERNES 2
Crema de verduras	Ensalada variada
Redondo de cerdo con puré de zanahoria	Arroz a la cubana con huevo (H) y Bacon
Fruta	Yogur

E: 705, P: 42, HC:69, G: 31

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín	Arroz 3 delicias (M, P, C)	Ensalada de garbanzos (LG) con tomate, pimienta y zanahoria	Pasta (G) con pesto de brócoli	Ensalada César (L, P, M, C)
Lomo a la plancha con salsa (a parte) y tumbet, y ensalada	Tortilla francesa (H) y ensalada de tomate	Pollo al horno con BF	Merluza (P) a la plancha con ensalada de tomate	Cordon Bleu (G, H, L) y puré de patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 922, Proteína: 53, Hidratos de carbono:95, Grasa: 38

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Puré de calabaza	Pasta (G) con tomate y albahaca	Potaje de lentejas	Ensalada Waldorf (L)	Ensalada de tomate, pepino y maíz
Tortilla de patatas (H) con ensalada de zanahorias	Salmón (P) al horno con patata y judías verdes	Salchichas de pollo con ensalada variada	Pollo Stroganoff (L) con arroz	Lasaña de carne (G, L)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 914, Proteína: 51, Hidratos de carbono:121, Grasa: 20

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada César (L, P, M, C)	Sopa de estremitas (G)	Pasta (G) carbonara (L)	Ensalada variada	Crema de verduras
Pollo asado con patatas fritas	Albóndigas caseras con zanahorias	Varitas de pescado y ensalada	Arroz a la cubana con huevo (H) y Bacon	Hamburguesa completa (G) y boniato al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 850, Proteína: 54, Hidratos de carbono:75, Grasa: 39

Alérgenos: C crustáceos

BF: buffet crudités/lechugas

G gluten

L leche

H huevo

LG legumbres

P pescado

M molusco

Todas las verduras y frutas son ecológicas

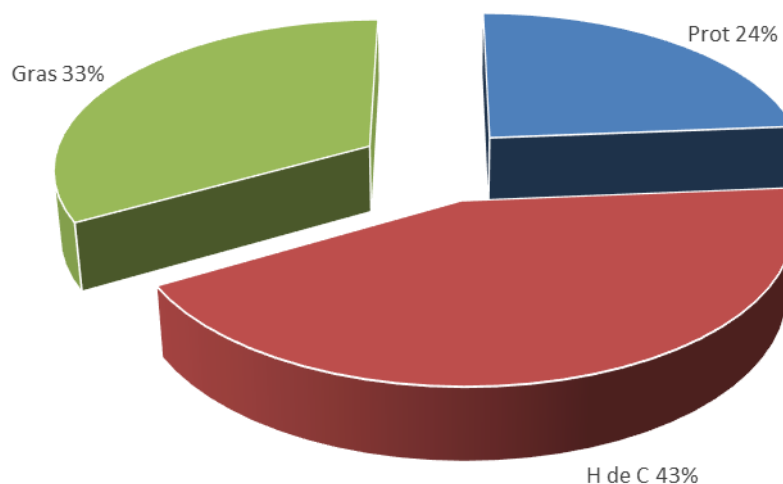
www.queenscollege.es

Detalle del menú octubre 2026

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 873 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 93 g
Proteína media: 52 g Grasa media: 32 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

JUEVES 1 DE OCTUBRE

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 2 DE OCTUBRE

Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 5 DE OCTUBRE

Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 6 DE OCTUBRE

Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 7 DE OCTUBRE

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

JUEVES 8 DE OCTUBRE

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

VIERNES 9 DE OCTUBRE

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

LUNES 12 DE OCTUBRE

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

MARTES 13 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 14 DE OCTUBRE

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

JUEVES 15 DE OCTUBRE

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

VIERNES 16 DE OCTUBRE

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

LUNES 19 DE OCTUBRE

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

MARTES 20 DE OCTUBRE

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

MIÉRCOLES 21 DE OCTUBRE

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

JUEVES 22 DE OCTUBRE

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

VIERNES 23 DE OCTUBRE

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