

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Eat10Senior

SEPTIEMBRE 2026

PROGRAMA BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1 LENTEJAS (1) A LA CANELA & POLLO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ.	2 SOPA DE FIDEOS CON POLLO (1,3, 9) & REMOJÓN GRANAINO (3,4) + ENSALADA DE LECHUGA/ZANAHORIA	3 CREMA VICHYSOISE (7) & JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (1,3).	4 SALMOREJO CON HUEVO (1,3,12) & ENSALADA VERANO CON PASTA (1,3,4) Y ATÚN.
7 GURULLOS ALMERIENSES (1,4) & CROQUETAS DE BACALAO/(1,2,3,4,7,6,10,14) + MENESTRA DE VERDURA COCIDA.	8 CAZUELA DE ARROZ CON POLLO & MERLUZA REBOZADA (1,2,4,6,7,10,14) AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ.	9 POTAJE DE ACELGAS (12) & JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO (1) + MENESTRA DE VERDURA AL VAPOR.	10 CREMA NARANJA & LOMO SAJONIA CON PIMENTÓN, AOVE Y PIMIENTA AL HORNO + PATATAS FRITAS.	11 LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (1) & TORTILLA DE PATATAS/CALABACÍN (3) + ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA.
14 MERLUZA (3,4,12) CON JUDÍAS BLANCAS, CALABAZA Y BONIATO & FLAMENQUÍN (1,3,6,10) DE AVE + JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AOVE, AJO Y PIMENTÓN.	15 ENSALADA PRIMAVERA (7) & FRITADA DE MAGRA CON PATATAS	16 GUSILLO DE POLLO & TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA.	17 GAZPACHO (1,12) ANDALUZ CON PICATOSTES & ARROZ (4) CON PESCADITO MELOSO A LA COLIFLOR	18 CREMA DE CALABAZA & POLLO EN AMARILLO (12) CON PATATAS AL HORNO
21 ABADEJO (2,3,4,12,14) CON GARBANZOS EN GUIISO A LA CALABAZA Y BONIATO & LOMO ADOBADO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS.	22 SOPA DE LLUVIA (1,3,6,9,10) CON POLLO & TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS (3) AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ.	23 PISTO CON GARBANZOS (12) & POLLO A LA CREMA DE CHAMPIÑONES (7) Y ENSALADA DE LECHUGA /ZANAHORIA.	24 CREMA DE CALABACÍN & ALBÓNDIGAS (1,3,6,7) A LA JARDINERA CON PATATAS A LO POBRE.	25 LENTEJAS CON VERDURAS (1) & ENSALADILLA RUSA (pimiento, patata, aceitunas, huevo, atún y mayonesa) (1,4) + ENSALADA DE LECHUGA /REMOLACHA.
28 SALMOREJO (1,3,12) CON HUEVO & CROQUETAS DE BACALAO (1,2,3,4,6,7,10) CON PATATAS AL HORNO.	29 ARROZ AL GARBANZO (4,12) CON MERLUZA & HAMBURGUESA DE POLLO CON JUDÍAS VERDES CON AOVE, AJO Y PIMENTÓN.	30 CAZUELA DE FIDEOS (1,2,3,4,6,10) CON ABADEJO & TORTILLA (3) FRANCESA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA.		

Blanca García Ortega. Lda. en Farmacia y Dda. en Nutrición y dietética. N.º de colegiada 00628. NICA: 51714



EN LÍNEA CON EL REGLAMENTO (UE) 1169/2011, EL ÚNICO DOCUMENTO LEGAL VÁLIDO DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR ES LA PROPIA ETIQUETA DEL PRODUCTO A CONSUMIR. LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE MENÚ MENSUAL, ES INFORMATIVA Y SUSCEPTIBLE DE SUFRIR MODIFICACIONES DERIVADAS DE CAMBIOS DE RECETAS SOBRE EL PROPIO PRODUCTO. ANTE CUALQUIER DUDA, DEBE REFERIRSE SIEMPRE AL ETIQUETADO Y AL LOTE ESPECÍFICO DE ENTREGA. ESTE PROGRAMA INCLUYE FRUTA DIARIA COMO POSTRE Y PAN. (1,6)

ALÉRGENOS:

