MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MES: Septiembre 2026 | BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.	1 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	2 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	3 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	4 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	5 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	6 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
7 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.326/796 GT:25 GS:5 HC:119 AZ:24 PROT:31 SAL:3	8 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.256/779 GT:25 GS:6 HC:107 AZ:27 PROT:35 SAL:2	9 Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.791/668 GT:12 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:44 SAL:1	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:2.844/681 GT:16 GS:9 HC:92 AZ:29 PROT:43 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) **Espaguetis con boloñesa de soja** Yogur y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:3	12 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	13 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.628/868 GT:43 GS:7 HC:95 AZ:31 PROT:24 SAL:1	15 Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.888/691 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:1	16 Ensalada César **Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate** Fruta y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.022/723 GT:17 GS:2 HC:98 AZ:32 PROT:25 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.335/798 GT:29 GS:4 HC:103 AZ:26 PROT:35 SAL:1	18 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.125/748 GT:24 GS:7 HC:85 AZ:14 PROT:48 SAL:2	19 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	20 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*
21 Crema de zanahoria (eco.) **Albóndigas veganas a la jardinera** Fruta y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.158/756 GT:27 GS:9 HC:98 AZ:38 PROT:35 SAL:1	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	23 Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.419/579 GT:13 GS:2 HC:73 AZ:26 PROT:45 SAL:1	24 Arroz a la milanesa Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.681/881 GT:29 GS:4 HC:120 AZ:26 PROT:215 SAL:2	25 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.915/697 GT:23 GS:7 HC:88 AZ:12 PROT:37 SAL:1	26 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	27 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*
28 Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.932/941 GT:57 GS:6 HC:114 AZ:25 PROT:35 SAL:1	29 Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.731/893 GT:48 GS:11 HC:89 AZ:31 PROT:29 SAL:1	30 Macarrones (integrales) con atún Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.349/801 GT:40 GS:10 HC:85 AZ:10 PROT:58 SAL:3				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES