

MES: Septiembre 2026

PERALEJO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rioja style lentils Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con salsa boloñesa Yogur y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with bolognese sauce Yoghurt and bread VE:2.812/673 GT:17 GS:4 HC:104 AZ:14 PROT:25 SAL:2
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan Sauteed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Yoghurt and bread VE:3.642/871 GT:47 GS:10 HC:80 AZ:18 PROT:28 SAL:1	Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Mixed paella Cheese omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.757/660 GT:14 GS:2 HC:104 AZ:24 PROT:27 SAL:1	Ensalada César Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Caesar salad Stewed chickpeas with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread VE:3.153/754 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:34 PROT:26 SAL:1	Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with carbonara sauce Salmon with tomato sauce with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.203/766 GT:29 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:2	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Braised white beans with vegetables Grilled tenderloin with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Grilled tenderloin with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:2.856/683 GT:25 GS:5 HC:83 AZ:31 PROT:29 SAL:1	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan Sautéed broccoli Roast chicken with thyme with roasted potatoes Yoghurt and bread VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1	Arroz a la milanesa Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral Milanese rice Hake in marinade with fresh lettuce salad with beets Fruit and wholemeal bread VE:3.550/849 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:215 SAL:2	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with meat with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan Napolitan rice Crispy Roman-style pollock with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread VE:3.946/944 GT:61 GS:9 HC:99 AZ:12 PROT:39 SAL:1	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	Macarrones (integrales) con atún Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tuna Eggs au gratin with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 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