

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
Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce & carrot
Fruit and bread

8

Crema de zanahoria fresca
Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral
Fresh carrot cream
Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and wholemeal bread

9

Sopa casera de fideos con pasta integral
Pollo asado con salteado de verduras
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta
Grilled chicken with sautéed vegetables
Fruit and bread

10

Patatas estofadas
Lengüadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Stewed potatoes
Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

11

Crema de calabacín (eco.)
Espaguetis con salsa boloñesa
Yogur y pan
Courgette cream (eco.)
Espaguetis with bolognese sauce
Yoghurt and bread

14

Crema fina de calabacín
Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas
Yogur y pan
Fine zucchini cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries
Yoghurt and bread

15

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Cheese omelette with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

16

Ensalada César
Pavo a la plancha con salteado de verduras con tomate
Fruta y pan
Caesar salad
Grilled turkey with sautéed vegetables with tomato sauce
Fruit and bread

17

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

18

Sopa casera
Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Homemade soup
Grilled tenderloin with fresh salad with olives
Fruit and bread

21

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

22

Sopa casera con pasta integral
Filete de ternera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Homemade soup with wheat pasta
Beef steak with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

23

Brócoli salteado
Pollo asado con tomillo con patatas panaderas
Yogur y pan
Sautéed broccoli
Roast chicken with thyme with roasted potatoes
Yoghurt and bread

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Hake in marinade with fresh lettuce salad with beets
Fruit and wholemeal bread

25

Crema casera de la huerta
Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Homemade garden cream
Scrambled eggs with meat with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

28

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

29

Crema casera de calabaza dulce
Albóndigas caseras con patatas dado
Fruta y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream
Homemade meatballs with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

30

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:3.946/944 GT:61 GS:9 HC:99 AZ:12 PROT:39 SAL:1

VE:3.655/874 GT:48 GS:11 HC:85 AZ:29 PROT:29 SAL:1

VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3

VE:3.505/839 GT:28 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:213 SAL:2

VE:2.596/621 GT:25 GS:5 HC:77 AZ:29 PROT:24 SAL:1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES