

# Alergias combinadas

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN  
ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Septiembre 2026

GERARDO DIEGO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FS Y SESAMO. 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  
Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral

8

Lentejas a la riojana  
Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan

9

Sopa casera de fideos con pasta integral  
Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras  
Fruta y pan integral

10

Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro  
Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan

11

Crema de calabacín (eco.)  
Espaguetis con salsa boloñesa  
Yogur y pan integral

14

Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín  
Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas  
Yogur y pan integral

15

Paella mixta  
Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan

16

Ensalada César  
**Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate**  
Fruta y pan integral

17

Macarrones (integrales) con salsa carbonara  
Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

18

Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)  
Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas  
Fruta y pan integral

21

Crema de zanahoria (eco.)  
Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras  
Fruta y pan integral

22

Sopa casera de cocido con pasta integral  
Cocido completo  
Fruta y pan

23

Brócoli salteado  
Pollo asado con tomillo con patatas panaderas  
Yogur y pan integral

24

Arroz a la milanesa  
Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha  
Fruta y pan

25

Lentejas con verduras de temporada  
Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan integral

28

Arroz a la napolitana  
Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada  
Yogur y pan integral

29

Crema casera de calabaza dulce  
Albóndigas a la jardinera con patatas dado  
Fruta y pan

30

Macarrones (integrales) con atún  
Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas  
Fruta y pan integral

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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)