

Sin Lactosa

MES: Septiembre 2026 VICTOR JARA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia 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 boloñesa de soja Yogur de soja y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with say bolognese Soya yoghurt and bread VE:2.871/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:15 PROT:30 SAL:2
14	15	16	17	18
FESTIVO	Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Mixed paella French omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:3.003/719 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:23 PROT:27 SAL:1	Puré de verduras Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado Fruta y pan Vegetables purée Veggie meatballs with tomato with diced potatoes Fruit and bread VE:3.596/860 GT:39 GS:4 HC:107 AZ:32 PROT:22 SAL:3	Macarrones (integrales) al ajillo Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Garlic macaroni (whole wheat) Salmon with tomato sauce with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.183/761 GT:33 GS:4 HC:88 AZ:26 PROT:32 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.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Carrot cream Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread VE:3.301/790 GT:21 GS:7 HC:112 AZ:27 PROT:41 SAL:1	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur de soja y pan Sautéed broccoli Roast chicken with thyme with roasted potatoes Soya yoghurt and bread VE:2.379/569 GT:15 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:50 SAL:1	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 VE:3.505/839 GT:28 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:213 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 de soja y pan Napolitan rice Crispy Roman-style pollock with lettuce and carrot salad Soya yoghurt and bread VE:3.891/931 GT:59 GS:6 HC:96 AZ:6 PROT:40 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 Huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tuna Eggs with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.129/749 GT:29 GS:5 HC:106 AZ:27 PROT:53 SAL:2		

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