

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.	1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	4 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta
7 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	8 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	9 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 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 integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with say bolognese Yoghurt and bread (*) 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 Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	13 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
14 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 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.642/871 GT:47 GS:10 HC:80 AZ:18 PROT:28 SAL:1	15 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.757/660 GT:14 GS:2 HC:104 AZ:24 PROT:27 SAL:1	16 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.153/754 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:34 PROT:26 SAL:1	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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.203/766 GT:29 GS:6 HC:86 AZ:25 PROT:34 SAL:2	18 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2	19 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos
21 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 (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1	22 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	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 (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1	24 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.550/849 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:215 SAL:2	25 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1	26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	27 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.946/944 GT:61 GS:9 HC:99 AZ:12 PROT:39 SAL:1	29 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 (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 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

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES