

MES: Octubre 2026

MATER AMABILIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)
Ragout de pavo con patatas asadas
Fruta y pan
Cream of zucchini
Turkey stew with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.752/658 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:32 SAL:1

6

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan integral
Garlic macaroni
Ham omelette with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.897/693 GT:22 GS:6 HC:84 AZ:10 PROT:35 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin garbanzos)
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chickpeas)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.515/602 GT:20 GS:7 HC:75 AZ:24 PROT:33 SAL:1

2

Crema de zanahoria
Tortilla de patata al horno con salteado de verduras
Fruta y pan
Carrot cream
Baked potato omelet with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:22 GS:4 HC:98 AZ:33 PROT:21 SAL:1

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Fingers de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Chicken fingers with fresh lettuce salad with beets
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.852/922 GT:20 GS:6 HC:112 AZ:10 PROT:35 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Pollo asado al jugo con salteado de verduras
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Grilled chicken with its juice with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:2.813/673 GT:19 GS:4 HC:83 AZ:30 PROT:40 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16

Sopa de ave con fideos con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Chicken soup with noodles with vegetables
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.473/592 GT:16 GS:2 HC:91 AZ:28 PROT:27 SAL:1

19

Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Cream of zucchini
Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.755/659 GT:24 GS:5 HC:83 AZ:28 PROT:27 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras
Yogur y pan integral
Napolitan rice
French omelette with fresh salad with black olives
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.024/723 GT:27 GS:7 HC:89 AZ:8 PROT:27 SAL:1

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin garbanzos)
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chickpeas)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.515/602 GT:20 GS:7 HC:75 AZ:24 PROT:33 SAL:1

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape only con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Filete de lenguadina a la plancha con salteado de verduras
Fruta y pan
Pumpkin soup (eco.)
Grilled yellowfin sole with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:2.716/650 GT:22 GS:4 HC:77 AZ:31 PROT:30 SAL:1

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
French omelette with lettuce and carrot salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.049/729 GT:27 GS:7 HC:91 AZ:10 PROT:28 SAL:1

28

Sopa casera de fideos
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.027/485 GT:6 GS:1 HC:79 AZ:27 PROT:30 SAL:1

29

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata)
Ragout de pavo con patatas dado
Fruta y pan integral
Vegetables cream
Turkey stew with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.353/802 GT:38 GS:6 HC:85 AZ:28 PROT:30 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.563/852 GT:25 GS:3 HC:117 AZ:27 PROT:37 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