

MES: Octubre 2026

MARIA REINA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

Salteado de judías verdes con bacon
Macarrones a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Macaroni bolognese with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

5
Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con patatas asadas
Fruta y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:3.118/746 GT:16 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:34 SAL:2

6
Espirales integrales al ajillo
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan integral
Whole Garlic Spirals
Ham omelette with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.457/588 GT:19 GS:6 HC:69 AZ:10 PROT:92 SAL:1

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

8
Arroz con verduras
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral
Rice with vegetables
Stewed chickpeas
Fruit and wholemeal bread

VE:3.286/786 GT:6 GS:0 HC:143 AZ:30 PROT:24 SAL:1

9
DIA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 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
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Filete de lenguadina a la plancha con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Grilled yellowfin sole with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.837/679 GT:12 GS:2 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:1

16
Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2

19
Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.122/747 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:28 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 con pasta integral
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23
Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Abadejo al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Baked haddock with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.338/559 GT:7 GS:1 HC:89 AZ:25 PROT:39 SAL:2

26
Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Fruta y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.042/728 GT:11 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:26 SAL:1

27
Lentejas a la campesina
Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Vegetables lentils
French omelette with lettuce and carrot salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.810/672 GT:25 GS:7 HC:83 AZ:10 PROT:26 SAL:2

28
Sopa casera de fideos con pasta integral
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29
Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan integral
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30
Arroz con magro de cerdo
Abadejo al horno con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Rice with lean pork
Baked haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.129/749 GT:12 GS:1 HC:118 AZ:26 PROT:41 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