

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.			1 NO PESCADO FSECOS Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Tortilla de patata al horno con salteado de verduras Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Baked potato omelet with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.694/644 GT:22 GS:4 HC:91 AZ:31 PROT:24 SAL:1
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 Fruta y pan Whole Garlic Spirals Ham omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.705/647 GT:15 GS:3 HC:98 AZ:26 PROT:90 SAL:1	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Yoghurt and bread VE:2.527/605 GT:33 GS:8 HC:56 AZ:14 PROT:25 SAL:1	8 Arroz con verduras Garbanzos estofados Fruta y pan Rice with vegetables Stewed chickpeas Fruit and bread VE:3.418/818 GT:6 GS:0 HC:150 AZ:32 PROT:25 SAL:1	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Lacón al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Baked lacón pork with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.206/767 GT:25 GS:5 HC:104 AZ:32 PROT:36 SAL:3
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Fingers de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken fingers with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread VE:4.100/981 GT:16 GS:3 HC:141 AZ:26 PROT:33 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Pollo asado al jugo con salteado de verduras Yogur y pan Courgette cream (eco.) with croutons Grilled chicken with its juice with sautéed vegetables Yoghurt and bread VE:2.696/645 GT:23 GS:7 HC:61 AZ:15 PROT:43 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Ragout de pavo con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread VE:3.035/726 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:39 SAL:2	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 Fruta y pan Napolitan rice French omelette with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.272/783 GT:23 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:25 SAL:1	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Yogur y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Yoghurt and bread VE:2.253/539 GT:19 GS:6 HC:60 AZ:14 PROT:29 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Baked potato omelet with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.723/651 GT:17 GS:3 HC:101 AZ:25 PROT:27 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Lomo adobado con salteado de verduras Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Marinated tenderloin with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.569/615 GT:22 GS:5 HC:77 AZ:31 PROT:30 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Vegetables lentils French omelette with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:3.058/732 GT:21 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:23 SAL:1	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread VE:2.345/561 GT:10 GS:4 HC:79 AZ:12 PROT:37 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortalana con patatas dado Fruta y pan Steamed vegetables Meatballs hortalana with diced potatoes Fruit and bread VE:4.926/1.178 GT:60 GS:14 HC:119 AZ:42 PROT:39 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Ragout de pavo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with lean pork Turkey stew with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.447/825 GT:19 GS:4 HC:122 AZ:27 PROT:38 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