

MES: Octubre 2026

MARISTAS SANTA MARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 NO PLV SESAMO MOSTAZA Sopa casera de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan integral VE:2.824/676 GT:24 GS:7 HC:73 AZ:8 PROT:39 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Macarrones a la boloñesa con boloñesa de soja Yogur de soja y pan VE:2.995/716 GT:12 GS:1 HC:111 AZ:16 PROT:36 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con patatas asadas Yogur de soja y pan VE:2.947/705 GT:18 GS:4 HC:100 AZ:4 PROT:38 SAL:2	6 Espirales integrales al ajillo Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan integral VE:2.403/575 GT:17 GS:3 HC:66 AZ:4 PROT:93 SAL:1	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan VE:2.473/592 GT:31 GS:5 HC:53 AZ:8 PROT:26 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Yogur de soja y pan integral VE:3.454/826 GT:11 GS:1 HC:111 AZ:9 PROT:30 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan VE:2.621/627 GT:22 GS:2 HC:71 AZ:10 PROT:43 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur de soja y pan integral VE:3.714/889 GT:39 GS:5 HC:107 AZ:10 PROT:23 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Yogur de soja y pan VE:2.906/695 GT:20 GS:2 HC:88 AZ:13 PROT:32 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Yogur de soja y pan integral VE:2.628/629 GT:14 GS:1 HC:78 AZ:10 PROT:41 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan VE:3.066/734 GT:27 GS:4 HC:84 AZ:9 PROT:41 SAL:1
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan VE:2.951/706 GT:22 GS:4 HC:88 AZ:4 PROT:32 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur de soja y pan integral VE:2.970/710 GT:25 GS:4 HC:86 AZ:2 PROT:28 SAL:1	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Yogur de soja y pan VE:2.199/526 GT:17 GS:3 HC:57 AZ:8 PROT:30 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur de soja y pan integral VE:3.259/780 GT:24 GS:7 HC:95 AZ:8 PROT:43 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur de soja y pan VE:2.635/630 GT:14 GS:1 HC:74 AZ:4 PROT:48 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur de soja y pan VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral VE:2.756/659 GT:23 GS:4 HC:80 AZ:4 PROT:27 SAL:1	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan VE:2.291/548 GT:8 GS:1 HC:76 AZ:7 PROT:38 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Yogur de soja y pan integral VE:4.623/1.106 GT:62 GS:14 HC:87 AZ:20 PROT:42 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón al horno con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan VE:3.159/756 GT:19 GS:2 HC:90 AZ:5 PROT:46 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