

MES: Septiembre 2026MARISTAS SANTA MARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA	1	2	3	4
7 Crema de verduras (eco.) Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.983/714 GT:35 GS:8 HC:83 AZ:28 PROT:26 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) VE:3.377/808 GT:30 GS:9 HC:107 AZ:10 PROT:28 SAL:2	9 Sopa casera (sin gluten) Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) VE:2.521/603 GT:17 GS:5 HC:80 AZ:26 PROT:37 SAL:3	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) VE:3.740/895 GT:35 GS:14 HC:105 AZ:28 PROT:46 SAL:1	11 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) VE:2.939/703 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:44 PROT:20 SAL:1
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.826/915 GT:48 GS:9 HC:100 AZ:32 PROT:23 SAL:1	15 Paella mixta (pollo y marisco) Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) VE:3.107/743 GT:33 GS:9 HC:81 AZ:10 PROT:30 SAL:2	16 Ensalada César (Lechuga, Pollo, Queso, mostaza y pepinillo) Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.011/720 GT:19 GS:5 HC:98 AZ:31 PROT:25 SAL:1	17 Macarrones (sin gluten) con salsa carbonara Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.931/940 GT:40 GS:9 HC:103 AZ:31 PROT:52 SAL:2	18 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.309/792 GT:25 GS:6 HC:105 AZ:28 PROT:43 SAL:2
21 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:21 GS:4 HC:115 AZ:48 PROT:19 SAL:1	22 Sopa casera (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) VE:2.617/626 GT:21 GS:8 HC:84 AZ:13 PROT:29 SAL:3	23 Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) VE:2.635/631 GT:18 GS:5 HC:79 AZ:27 PROT:43 SAL:2	24 Arroz con pollo Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.644/872 GT:31 GS:5 HC:114 AZ:25 PROT:39 SAL:2	25 Crema de calabacín (eco.) Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) VE:2.245/537 GT:17 GS:4 HC:77 AZ:28 PROT:21 SAL:1
28 Arroz a la napolitana Abadejo a la romana (sin gluten) con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) VE:4.018/961 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:36 SAL:1	29 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) VE:3.681/881 GT:57 GS:16 HC:65 AZ:15 PROT:30 SAL:1	30 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:4.290/1.026 GT:43 GS:10 HC:125 AZ:32 PROT:41 SAL:2		

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