

MES: Septiembre 2026		MARIA REINA			
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 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rioja style lentils Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.285/786 GT:28 GS:7 HC:102 AZ:26 PROT:39 SAL:3		8 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur (sin lactosa) y pan integral Rice with tomato sauce Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt (lactose free) and wholemeal bread VE:3.125/748 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:11 PROT:32 SAL:2	9 Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lengüadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Crispy Andalusian-style baby sole with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	11 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan Zucchini cream Macaroni with say bolognese Fruit and bread VE:2.901/694 GT:7 GS:0 HC:131 AZ:35 PROT:27 SAL:1
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Fruit and bread VE:3.759/899 GT:43 GS:7 HC:102 AZ:33 PROT:25 SAL:1		15 Paella mixta (pollo y marisco) Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con maíz dulce Yogur (sin lactosa) y pan integral Mixed paella (chicken and seafood) Ham omelette with fresh salad with sweetcorn Yoghurt (lactose free) and wholemeal bread VE:2.854/683 GT:25 GS:4 HC:77 AZ:11 PROT:34 SAL:2	16 Crema de calabacín (eco.) Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Courgette cream (eco.) Stewed chickpeas with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread VE:3.002/718 GT:9 GS:1 HC:117 AZ:35 PROT:22 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.962/709 GT:19 GS:2 HC:100 AZ:25 PROT:39 SAL:1	18 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Braised white beans with vegetables Grilled tenderloin with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Macarrones salteados con boloñesa de soja Fruta y pan Carrot cream Sautéed macaroni with say bolognese Fruit and bread VE:2.809/672 GT:7 GS:1 HC:125 AZ:38 PROT:24 SAL:1		22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Yogur (sin lactosa) y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Yoghurt (lactose free) and wholemeal bread VE:3.259/780 GT:22 GS:7 HC:100 AZ:15 PROT:44 SAL:2	23 Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Roast chicken with thyme with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.569/615 GT:13 GS:3 HC:81 AZ:28 PROT:45 SAL:1	24 Arroz con pollo Filete de merluza rebozada con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral Rice with chicken Breaded hake fillet with fresh lettuce salad with beets Fruit and wholemeal bread VE:3.450/825 GT:26 GS:3 HC:109 AZ:24 PROT:40 SAL:2	25 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Lentils with vegetables Scrambled eggs with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.723/651 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:27 PROT:33 SAL:1
28 Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan Napolitan rice Crispy Roman-style pollock with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:4.063/972 GT:57 GS:6 HC:121 AZ:27 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 (sin lactosa) y pan integral Pumpkin soup (eco.) Pork meatballs with vegetables (peas, carrot, tomato, onion, garlic and spices) with diced potatoes Yoghurt (lactose free) and wholemeal bread VE:3.429/820 GT:48 GS:12 HC:62 AZ:16 PROT:33 SAL:2	30 Macarrones (integrales) con atún Tortilla de patatas con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tuna Spanish omelette with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.426/820 GT:32 GS:5 HC:117 AZ:27 PROT:54 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