

Primary menu - SEPTEMBER 2026



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración y agua como única bebida suministrada. Los menús son planificados por el Dpto. de Nutrición y revisados por el Dpto. de Operaciones.

LUNES / MONDAY								MARTES / TUESDAY								MIÉRCOLES / WEDNESDAY								JUEVES / THURSDAY								kcal		484	Líp	22,4	Prot	23,9	HdC	47	
7								8								9								10								11									
Arroz integral con salsa casera de tomate								Puré de verduras								Brócoli con bechamel (casera) (1,6,7,10)								Ensalada campera (patata, cebolla, tomate, huevo cocido y atún claro) (3,4)								Pasta salteada al aggio e olio (1,3,6,10)									
Brown rice with homemade tomato sauce								Creamy of vegetables soup								Broccoli and "bechamel" sauce								Potato salad (onion, fresh tomato, hard boiled egg and tuna)								Aggio e olio pasta									
Fil. merluza a la andaluza casera c/ensalada (lechuga, tomate, cebolla, pepino) (1,3,4,6,10)								Cinta de lomo fresca con ens. De zanahoria rallada y maíz								Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)								Omelette de calabacín con cous cous (1,3,6,10)								Pollo a la Napolitana (sin rebozar) con ensalada Panzanella (tomate, queso, pan) (1,3,6,7,10)									
Breaded hake fillet and mixed salad								Grilled pork loin with salad (shreded carrot and sweet corn)								Organic Lentils soup & vegetables								Zuchinni omelette and cous cous								Chicken "Napolitana" & "Panzanella" salad									
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert									
kcal	545	Líp	14,6	Prot	36,5	HdC	67	kcal		506	Líp	29,1	Prot	28,4	HdC	33	kcal	442	Líp	18,7	Prot	23,4	HdC	45	kcal	468	Líp	12,0	Prot	24,1	HdC	66	kcal	484	Líp	22,4	Prot	23,9	HdC	47	
14								15								16								17								18									
Sopa de pollo con estrellitas (1,3,6,10)								Coliflor gratinada al horno (con harina de maíz)								Judías verdes salteadas con cebolla y ajitos								Alubías pintas estofadas con verduras (patata, zanahoria, puerro, cebolla, ajo)								Arroz mexicano									
Chicken soup with Pasta								"Orly" cauliflower (corn flour, no egg)								Green beans & onion, garlic								Beans soup with vegetables (potato, carrot, leek, onion, and garlic)								Mexican rice									
Tortilla española con tomate aliñado (3)								Garbanzos ecológicos con verduras								Ragout de pavo con batata asada								Fil. de salmón sobre cama de ratatouille (4)								Fajitas de pollo c/ens."Pico de Gallo" y guacamole (tomate, pimiento verde, rojo, cebolla y cilantro) (1)									
Potato omelette & tomato salad								Organic chick-peas & vegetables stew								Turkey ragout and sweet potato								Salmon fillet on ratatouille bed								Chicken fajitas with "Pico de gallo" and guacamole									
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert									
kcal	401	Líp	20,0	Prot	12,0	HdC	43	kcal		497	Líp	25,6	Prot	25,8	HdC	41	kcal	458	Líp	22,4	Prot	12,1	HdC	52	kcal	458	Líp	15,7	Prot	10,8	HdC	69	kcal		662	Líp	19,5	Prot	48,4	HdC	72
21								22								23								24								25									
Menestra de verduras con tomate								Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo)								Paella vegetal (puerro, calabacín, tomate, cebolla, pimiento)								Puré de zanahorias con croutons (1)								Mac (pasta integral) & cheese (1,3,6,7,10)									
Stewed vegetables and tomato sauce								Stewed potatoes with vegetables and "chorizo"								Vegetables "paella"								Creamy of carrtos soup & croutons								Mac (whole grain pasta) & cheese									
Caldereta de cerdo c/vegetales (zanahoria, champi, cebolla, ajo, laurel, tomillo) y couscous (1,6,10)								Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4)								Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga, tomate, maíz (3,7)								Judías blancas ecológicas estofadas c/verduras								Fish & chips con ensalada de col Americana (1,3,4,6,10). Elaboración casera.									
Pork stew with vegetables served with couscous								Hake fillet in sauce (onion, garlic, parsley) and peas								Scrambled eggs & cheese with salad								Organic beans & vegetables stew								Fish & chips and American coleslaw salad									
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Yogur natural sin azúcar (7) / Dairy dessert									
kcal	385	Líp	12,7	Prot	20,2	HdC	48	kcal		442	Líp	14,8	Prot	26,2	HdC	51	kcal	494	Líp	16,0	Prot	20,6	HdC	67	kcal	459	Líp	9,9	Prot	6,9	HdC	36	kcal		542	Líp	18,1	Prot	21,2	HdC	74
28								29								30																									
Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras)								Puré de calabacín y puerros con croutons al horno (1)								Sopa de cocido (1,3,6,10)																									
Organic Lentils soup & vegetables								Creamy of vegetables soup and croutons (oven baked)								"Cocido" soup																									
Tortilla francesa con ens. lechuga, maíz y zanahoria (3)								Hamburguesa (ternera) al horno con pisto (tomate, calabacín, pimientos, cebolla) (6,10,11,12)								Complemento del cocido: garbanzos eco, zanahoria, patata, puerro, carne, pollo																									
French omelette & salad								Veal hamburger on "pisto" bed								Assorted "cocido"																									
Fruta de temporada / Seasonal fruit								Fruta y pan integral / Fruit & wholemeal bread								Fruta de temporada / Seasonal fruit																									
kcal	401	Líp	18,9	Prot	12,5	HdC	45	kcal		410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58																	