



MENÚ SIN LACTOSA

-  1. GLUTEN

 2. LÁCTEO

 3. HUEVO

 4. PESCADO

 5. MOLUSCOS
-  6. CRUSTÁCEOS

 7. CACAHUETES

 8. FRUTOS DE CÁSCARA

 9. SOJA

 10. SÉSAMO
-  11. MOSTAZA

 12. APIO

 13. ALTRAMUCES

 14. SULFITO



SEPTIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Macarrones integrales con tomate casero Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada Yogur de soja 574,68 KCAL, 50,79g HC, 33,29g Prot, 25,06g Líp	Lentejas ecológicas estofadas con verduritas Tortilla de calabacín con ensalada de tomate aliñado Fruta del tiempo 585,67 KCAL, 68,66g HC, 26,49g Prot, 20,48g Líp	Crema de calabacín con puerro Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas asadas Fruta del tiempo 634,85 KCAL, 81,03g HC, 30,81g Prot, 18,57g Líp	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Albóndigas en salsa española con verduritas Fruta del tiempo 751,73 KCAL, 88,88g HC, 23,62g Prot, 32,14g Líp	Crema de calabaza asada y boniato Bacalao al horno con salsa de piquillos Fruta del tiempo 420,74 KCAL, 59,79g HC, 20,31g Prot, 9,62g Líp
Alubias blancas estofadas con verduritas Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 631,11 KCAL, 76,79g HC, 35,84g Prot, 15,68g Líp	Coditos al pomodoro con albahaca (1) Merluza al horno con verduritas (4,5,6) Fruta del tiempo 587,02 KCAL, 83,36g HC, 26,79g Prot, 14,71g Líp	Crema de zanahoria, puerro y boniato (14) Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada (14) Yogur de soja (9) 540,33 KCAL, 57,61g HC, 26,75g Prot, 20,5g Líp	Sopa de cocido con picadillo y garbanzos (14) Pollo asado en su jugo con patatas fritas (14) Fruta del tiempo 642,22 KCAL, 74,73g HC, 30,69g Prot, 22,84g Líp	Arroz con tomate frito Bacalao al horno con salsa de naranja (4,5,6) Fruta del tiempo 378,27 KCAL, 57,3g HC, 17,98g Prot, 7,67g Líp
Crema de verduras frescas (14) Pollo al ajillo con verduritas Fruta del tiempo 546,13 KCAL, 61,92g HC, 27,78g Prot, 19,01g Líp	Alubias pintas estofadas con verduras Filete de aguja a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 560,66 KCAL, 74,48g HC, 25,22g Prot, 14,31g Líp	Crema de puerro, calabacín y coliflor (14) Palometa rebozada con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur de soja (9) 551,83 KCAL, 58,67g HC, 25,42g Prot, 22,12g Líp	Sopa de cocido con fideos integrales y ecológicos (1) Lomo asado en su jugo con puré de patata Fruta del tiempo 646,91 KCAL, 79,28g HC, 30,25g Prot, 20,98g Líp	Paella de calamares y gambitas (4,5,6) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3,14) Fruta del tiempo 630,38 KCAL, 80,63g HC, 33,33g Prot, 20,41g Líp
Lentejas estofadas con verduritas (1,14) Hamburguesa a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 713,69 KCAL, 69,08g HC, 28,38g Prot, 33,52g Líp	Espirales integrales con tomate casero al horno (1) Escalope de pollo con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 736,14 KCAL, 85,07g Hc, 37,07g Prot, 25,55g Líp	Crema de calabaza, zanahoria y puerro (14) Merluza al horno con patata hervida (4,5,6,14) Yogur de soja (9) 556,13 KCAL, 79,45g HC, 25,08g Prot, 13,24g Líp		