

SEPTIEMBRE

SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

07/09/2026 00:00:00		08/09/2026 00:00:00		09/09/2026 00:00:00		10/09/2026 00:00:00		11/09/2026 00:00:00	
Risotto meloso de setas	KCAL 682 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 589 Carb.	Crema de verduras natural	KCAL 465 Carb.	Guiso de patatas a la riojana con chorizo	KCAL 564 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Prot.	Cocido tradicional completo	Prot.	Huevos revueltos con queso	Prot.	Filete de merluza al horno con picada de perejil fr	Prot.	Filete de pollo a la plancha	Prot.
Ensalada de lechuga y zanahoria	27 Lip.		21 Lip.	Rodajas de tomate aliñado	15 Lip.	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	24 Lip.	Ensalada de lechuga y tomate	34 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 2

14/09/2026 00:00:00		15/09/2026 00:00:00		16/09/2026 00:00:00		17/09/2026 00:00:00		18/09/2026 00:00:00	
Crema de zanahoria natural	KCAL 547 Carb.	Pasta s/g con salsa cremosa de queso	KCAL 626 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.	Arroz tres delicias casero	KCAL 643 Carb.	Pisto hortelano de verduras	KCAL 618 Carb.
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Prot.	Abadejo en tempura casera s/g	Prot.	Huevos revueltos con jamón york	Prot.	Filete de pollo asado con miel, romero y limón	Prot.	Garbanzos salteados con carne	Prot.
Patatas asadas	24 Lip.	Ensalada de lechuga y aceitunas	29 Lip.	Ensalada de lechuga y zanahoria	28 Lip.	Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz	32 Lip.		20 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 3

21/09/2026 00:00:00		22/09/2026 00:00:00		23/09/2026 00:00:00		24/09/2026 00:00:00		25/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas con verduras de temporada	KCAL 447 Carb.	Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatiz	KCAL 639 Carb.	Crema de calabacín natural	KCAL 496 Carb.	Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada	KCAL 644 Carb.	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL 618 Carb.
Tortilla francesa casera	Prot.	Boquerones al horno	Prot.	Ragout de pavo guisado a la jardinera	Prot.	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Prot.	Chili con carne	Prot.
Ensalada de lechuga y tomate	12 Lip.	Ensalada de lechuga y maíz	35 Lip.	Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	28 Lip.	Zanahoria dado rehogada	26 Lip.	Arroz pilaf	24 Lip.
Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

SEMANA 4

28/09/2026 00:00:00		29/09/2026 00:00:00		30/09/2026 00:00:00		01/10/2026 00:00:00		02/10/2026 00:00:00	
Guiso de patatas en salsa verde	KCAL 502 Carb.	Paella de verduras de temporada	KCAL 626 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 676 Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.
Filete de limanda al horno con picada de perejil	Prot.	Hamburguesa mixta a la plancha	Prot.	Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, t	Prot.		Prot.		Prot.
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	20 Lip.	Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	24 Lip.		20 Lip.		Lip.		Lip.
Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada					

SEMANA 5

05/10/2026 00:00:00		06/10/2026 00:00:00		07/10/2026 00:00:00		08/10/2026 00:00:00		09/10/2026 00:00:00	
	KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.
	Prot.		Prot.		Prot.		Prot.		Prot.
	Lip.		Lip.		Lip.		Lip.		Lip.

SEPTIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

07/09/2026 00:00:00		08/09/2026 00:00:00		09/09/2026 00:00:00		10/09/2026 00:00:00		11/09/2026 00:00:00	
Risotto meloso de setas	KCAL 682 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 589 Carb.	Crema de verduras natural	KCAL 465 Carb.	Guiso de patatas a la riojana con chorizo	KCAL 564 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Prot.	Cocido tradicional completo	Prot.	Huevos revueltos con queso	Prot.	Filete de merluza al horno con picada de perejil fr	Prot.	Filete de pollo a la plancha	Prot.
Ensalada de lechuga y zanahoria	27 Lip.		21 Lip.	Rodajitas de tomate aliñado	15 Lip.	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	24 Lip.	Ensalada de lechuga y tomate	34 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 2

14/09/2026 00:00:00		15/09/2026 00:00:00		16/09/2026 00:00:00		17/09/2026 00:00:00		18/09/2026 00:00:00	
Crema de zanahoria natural	KCAL 547 Carb.	Pasta s/g con salsa cremosa de queso	KCAL 626 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.	Arroz tres delicias casero	KCAL 643 Carb.	Pisto hortelano de verduras	KCAL 618 Carb.
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Prot.	Abadejo en tempura casera s/g	Prot.	Huevos revueltos con jamón york	Prot.	Filete de pollo asado con miel, romero y limón	Prot.	Garbanzos salteados con carne	Prot.
Patatas asadas	24 Lip.	Ensalada de lechuga y aceitunas	29 Lip.	Ensalada de lechuga y zanahoria	28 Lip.	Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz	32 Lip.		20 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 3

21/09/2026 00:00:00		22/09/2026 00:00:00		23/09/2026 00:00:00		24/09/2026 00:00:00		25/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas con verduras de temporada	KCAL 447 Carb.	Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatiz	KCAL 639 Carb.	Crema de calabacin natural	KCAL 496 Carb.	Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada	KCAL 644 Carb.	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL 618 Carb.
Tortilla francesa casera	Prot.	Boquerones al horno	Prot.	Ragout de pavo guisado a la jardinera	Prot.	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Prot.	Chili con carne	Prot.
Ensalada de lechuga y tomate	12 Lip.	Ensalada de lechuga y maíz	35 Lip.	Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	28 Lip.	Zanahoria dado rehogada	26 Lip.	Arroz pilaf	24 Lip.
Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

SEMANA 4

28/09/2026 00:00:00		29/09/2026 00:00:00		30/09/2026 00:00:00		01/10/2026 00:00:00		02/10/2026 00:00:00	
Guiso de patatas en salsa verde	KCAL 502 Carb.	Paella de verduras de temporada	KCAL 626 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 676 Carb.		KCAL		KCAL
Filete de limanda al horno con picada de perejil	Prot.	Hamburguesa mixta a la plancha	Prot.	Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, t	Prot.		Prot.		Prot.
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	20 Lip.	Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	24 Lip.		20 Lip.		Lip.		Lip.
Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada					

SEMANA 5

05/10/2026 00:00:00		06/10/2026 00:00:00		07/10/2026 00:00:00		08/10/2026 00:00:00		09/10/2026 00:00:00	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
	Carb.		Carb.		Carb.		Carb.		Carb.
	Prot.		Prot.		Prot.		Prot.		Prot.
	Lip.		Lip.		Lip.		Lip.		Lip.

SEPTIEMBRE

SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

07/09/2026 00:00:00		08/09/2026 00:00:00		09/09/2026 00:00:00		10/09/2026 00:00:00		11/09/2026 00:00:00	
Risotto meloso de setas	KCAL 682 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 589 Carb.	Crema de verduras natural	KCAL 465 Carb.	Guiso de patatas a la riojana con chorizo	KCAL 564 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Prot.	Cocido tradicional completo	Prot.	Huevos revueltos con queso	Prot.	Filete de merluza al horno con picada de perejil fr	Prot.	Filete de pollo a la plancha	Prot.
Ensalada de lechuga y zanahoria	27 Lip.		21 Lip.	Rodajitas de tomate aliñado	15 Lip.	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	24 Lip.	Ensalada de lechuga y tomate	34 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 2

14/09/2026 00:00:00		15/09/2026 00:00:00		16/09/2026 00:00:00		17/09/2026 00:00:00		18/09/2026 00:00:00	
Crema de zanahoria natural	KCAL 547 Carb.	Pasta s/g con salsa cremosa de queso	KCAL 626 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.	Arroz tres delicias casero	KCAL 643 Carb.	Pisto hortelano de verduras	KCAL 618 Carb.
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Prot.	Abadejo en tempura casera s/g	Prot.	Huevos revueltos con jamón york	Prot.	Filete de pollo asado con miel, romero y limón	Prot.	Garbanzos salteados con carne	Prot.
Patatas asadas	24 Lip.	Ensalada de lechuga y aceitunas	29 Lip.	Ensalada de lechuga y zanahoria	28 Lip.	Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz	32 Lip.		20 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 3

21/09/2026 00:00:00		22/09/2026 00:00:00		23/09/2026 00:00:00		24/09/2026 00:00:00		25/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas con verduras de temporada	KCAL 447 Carb.	Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatiz	KCAL 639 Carb.	Crema de calabacín natural	KCAL 496 Carb.	Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada	KCAL 644 Carb.	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL 618 Carb.
Tortilla francesa casera	Prot.	Boquerones al horno	Prot.	Ragout de pavo guisado a la jardinera	Prot.	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Prot.	Chili con carne	Prot.
Ensalada de lechuga y tomate	12 Lip.	Ensalada de lechuga y maíz	35 Lip.	Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	28 Lip.	Zanahoria dado rehogada	26 Lip.	Arroz pilaf	24 Lip.
Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

SEMANA 4

28/09/2026 00:00:00		29/09/2026 00:00:00		30/09/2026 00:00:00		01/10/2026 00:00:00		02/10/2026 00:00:00	
Guiso de patatas en salsa verde	KCAL 502 Carb.	Paella de verduras de temporada	KCAL 626 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 676 Carb.		KCAL		KCAL
Filete de limanda al horno con picada de perejil	Prot.	Hamburguesa mixta a la plancha	Prot.	Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, t	Prot.		Prot.		Prot.
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	20 Lip.	Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	24 Lip.		20 Lip.		Lip.		Lip.
Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada					

SEMANA 5

05/10/2026 00:00:00		06/10/2026 00:00:00		07/10/2026 00:00:00		08/10/2026 00:00:00		09/10/2026 00:00:00	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
	Carb.		Carb.		Carb.		Carb.		Carb.
	Prot.		Prot.		Prot.		Prot.		Prot.
	Lip.		Lip.		Lip.		Lip.		Lip.

SEPTIEMBRE

SIN LACTOSA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

07/09/2026 00:00:00		08/09/2026 00:00:00		09/09/2026 00:00:00		10/09/2026 00:00:00		11/09/2026 00:00:00	
Risotto meloso de setas	KCAL 682 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 589 Carb.	Crema de verduras natural	KCAL 465 Carb.	Guiso de patatas a la riojana con chorizo	KCAL 564 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Prot.	Cocido tradicional completo	Prot.	Huevos revueltos con queso	Prot.	Filete de merluza al horno con picada de perejil fr	Prot.	Filete de pollo a la plancha	Prot.
Ensalada de lechuga y zanahoria	27 Lip.		21 Lip.	Rodajas de tomate aliñado	15 Lip.	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	24 Lip.	Ensalada de lechuga y tomate	34 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 2

14/09/2026 00:00:00		15/09/2026 00:00:00		16/09/2026 00:00:00		17/09/2026 00:00:00		18/09/2026 00:00:00	
Crema de zanahoria natural	KCAL 547 Carb.	Pasta s/g con salsa cremosa de queso	KCAL 626 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.	Arroz tres delicias casero	KCAL 643 Carb.	Pisto hortelano de verduras	KCAL 618 Carb.
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Prot.	Abadejo en tempura casera s/g	Prot.	Huevos revueltos con jamón york	Prot.	Filete de pollo asado con miel, romero y limón	Prot.	Garbanzos salteados con carne	Prot.
Patatas asadas	24 Lip.	Ensalada de lechuga y aceitunas	29 Lip.	Ensalada de lechuga y zanahoria	28 Lip.	Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz	32 Lip.		20 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 3

21/09/2026 00:00:00		22/09/2026 00:00:00		23/09/2026 00:00:00		24/09/2026 00:00:00		25/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas con verduras de temporada	KCAL 447 Carb.	Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatiz	KCAL 639 Carb.	Crema de calabacin natural	KCAL 496 Carb.	Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada	KCAL 644 Carb.	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL 618 Carb.
Tortilla francesa casera	Prot.	Boquerones al horno	Prot.	Ragout de pavo guisado a la jardinera	Prot.	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Prot.	Chili con carne	Prot.
Ensalada de lechuga y tomate	12 Lip.	Ensalada de lechuga y maíz	35 Lip.	Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	28 Lip.	Zanahoria dado rehogada	26 Lip.	Arroz pilaf	24 Lip.
Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

SEMANA 4

28/09/2026 00:00:00		29/09/2026 00:00:00		30/09/2026 00:00:00		01/10/2026 00:00:00		02/10/2026 00:00:00	
Guiso de patatas en salsa verde	KCAL 502 Carb.	Paella de verduras de temporada	KCAL 626 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 676 Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.
Filete de limanda al horno con picada de perejil	Prot.	Hamburguesa mixta a la plancha	Prot.	Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, t	Prot.		Prot.		Prot.
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	20 Lip.	Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	24 Lip.		20 Lip.		Lip.		Lip.
Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada					

SEMANA 5

05/10/2026 00:00:00		06/10/2026 00:00:00		07/10/2026 00:00:00		08/10/2026 00:00:00		09/10/2026 00:00:00	
	KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.
	Prot.		Prot.		Prot.		Prot.		Prot.
	Lip.		Lip.		Lip.		Lip.		Lip.

SEPTIEMBRE

SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

07/09/2026 00:00:00	
Risotto meloso de setas	KCAL
682	Carb.
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Prot.
27	Lip.
Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta de temporada	

08/09/2026 00:00:00	
Sopa de fideos s/g-h	KCAL
589	Carb.
Cocido tradicional completo	Prot.
21	Lip.
Fruta de temporada	

09/09/2026 00:00:00	
Crema de verduras natural	KCAL
465	Carb.
Huevos revueltos con queso	Prot.
15	Lip.
Rodajitas de tomate aliñado	
Fruta de temporada	

10/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas a la riojana con chorizo	KCAL
564	Carb.
Filete de merluza al horno con picada de perejil fr	Prot.
24	Lip.
Ensalada de lechuga, naranja y maíz	
Yogur	

11/09/2026 00:00:00	
Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL
566	Carb.
Filete de pollo a la plancha	Prot.
34	Lip.
Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta de temporada	

SEMANA 2

14/09/2026 00:00:00	
Crema de zanahoria natural	KCAL
547	Carb.
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Prot.
24	Lip.
Patatas asadas	
Fruta de temporada	

15/09/2026 00:00:00	
Pasta s/g con salsa cremosa de queso	KCAL
626	Carb.
Abadejo en tempura casera s/g	Prot.
29	Lip.
Ensalada de lechuga y aceitunas	
Fruta de temporada	

16/09/2026 00:00:00	
Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL
566	Carb.
Huevos revueltos con jamón york	Prot.
28	Lip.
Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta de temporada	

17/09/2026 00:00:00	
Arroz tres delicias casero	KCAL
643	Carb.
Filete de pollo asado con miel, romero y limón	Prot.
32	Lip.
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz	
Yogur	

18/09/2026 00:00:00	
Pisto hortelano de verduras	KCAL
618	Carb.
Garbanzos salteados con carne	Prot.
20	Lip.
Fruta de temporada	

SEMANA 3

21/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas con verduras de temporada	KCAL
447	Carb.
Tortilla francesa casera	Prot.
12	Lip.
Ensalada de lechuga y tomate	
Fruta de temporada	

22/09/2026 00:00:00	
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatiz	KCAL
639	Carb.
Boquerones al horno	Prot.
35	Lip.
Ensalada de lechuga y maíz	
Yogur	

23/09/2026 00:00:00	
Crema de calabacín natural	KCAL
496	Carb.
Ragout de pavo guisado a la jardinera	Prot.
28	Lip.
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	
Fruta de temporada	

24/09/2026 00:00:00	
Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada	KCAL
644	Carb.
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Prot.
26	Lip.
Zanahoria dado rehogada	
Fruta de temporada	

25/09/2026 00:00:00	
Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL
618	Carb.
Chili con carne	Prot.
24	Lip.
Arroz pilaf	
Fruta de temporada	

SEMANA 4

28/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas en salsa verde	KCAL
502	Carb.
Filete de limanda al horno con picada de perejil	Prot.
20	Lip.
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	
Yogur	

29/09/2026 00:00:00	
Paella de verduras de temporada	KCAL
626	Carb.
Hamburguesa mixta a la plancha	Prot.
24	Lip.
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	
Fruta de temporada	

30/09/2026 00:00:00	
Sopa de fideos s/g-h	KCAL
676	Carb.
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, t	Prot.
20	Lip.
Fruta de temporada	

01/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

02/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

SEMANA 5

05/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

06/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

07/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

08/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

09/10/2026 00:00:00	
	KCAL
	Carb.
	Prot.
	Lip.

SEPTIEMBRE

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

07/09/2026 00:00:00		08/09/2026 00:00:00		09/09/2026 00:00:00		10/09/2026 00:00:00		11/09/2026 00:00:00	
Risotto meloso de setas	KCAL 682 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 589 Carb.	Crema de verduras natural	KCAL 465 Carb.	Guiso de patatas a la riojana con chorizo	KCAL 564 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Prot.	Cocido tradicional completo	Prot.	Huevos revueltos con queso	Prot.	Filete de merluza al horno con picada de perejil fr	Prot.	Filete de pollo a la plancha	Prot.
Ensalada de lechuga y zanahoria	27 Lip.		21 Lip.	Rodajitas de tomate aliñado	15 Lip.	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	24 Lip.	Ensalada de lechuga y tomate	34 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 2

14/09/2026 00:00:00		15/09/2026 00:00:00		16/09/2026 00:00:00		17/09/2026 00:00:00		18/09/2026 00:00:00	
Crema de zanahoria natural	KCAL 547 Carb.	Pasta s/g con salsa cremosa de queso	KCAL 626 Carb.	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL 566 Carb.	Arroz tres delicias casero	KCAL 643 Carb.	Pisto hortelano de verduras	KCAL 618 Carb.
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Prot.	Abadejo en tempura casera s/g	Prot.	Huevos revueltos con jamón york	Prot.	Filete de pollo asado con miel, romero y limón	Prot.	Garbanzos salteados con carne	Prot.
Patatas asadas	24 Lip.	Ensalada de lechuga y aceitunas	29 Lip.	Ensalada de lechuga y zanahoria	28 Lip.	Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz	32 Lip.		20 Lip.
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada	

SEMANA 3

21/09/2026 00:00:00		22/09/2026 00:00:00		23/09/2026 00:00:00		24/09/2026 00:00:00		25/09/2026 00:00:00	
Guiso de patatas con verduras de temporada	KCAL 447 Carb.	Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatiz	KCAL 639 Carb.	Crema de calabacin natural	KCAL 496 Carb.	Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada	KCAL 644 Carb.	Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada	KCAL 618 Carb.
Tortilla francesa casera	Prot.	Boquerones al horno	Prot.	Ragout de pavo guisado a la jardinera	Prot.	Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja	Prot.	Chili con carne	Prot.
Ensalada de lechuga y tomate	12 Lip.	Ensalada de lechuga y maíz	35 Lip.	Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	28 Lip.	Zanahoria dado rehogada	26 Lip.	Arroz pilaf	24 Lip.
Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

SEMANA 4

28/09/2026 00:00:00		29/09/2026 00:00:00		30/09/2026 00:00:00		01/10/2026 00:00:00		02/10/2026 00:00:00	
Guiso de patatas en salsa verde	KCAL 502 Carb.	Paella de verduras de temporada	KCAL 626 Carb.	Sopa de fideos s/g-h	KCAL 676 Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.
Filete de limanda al horno con picada de perejil	Prot.	Hamburguesa mixta a la plancha	Prot.	Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, t	Prot.		Prot.		Prot.
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	20 Lip.	Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	24 Lip.		20 Lip.		Lip.		Lip.
Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada					

SEMANA 5

05/10/2026 00:00:00		06/10/2026 00:00:00		07/10/2026 00:00:00		08/10/2026 00:00:00		09/10/2026 00:00:00	
	KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.		KCAL Carb.
	Prot.		Prot.		Prot.		Prot.		Prot.
	Lip.		Lip.		Lip.		Lip.		Lip.