

SEPTIEMBRE

C CRISTO REY

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.