

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa Fruta y pan VE:2.773/663 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:24 SAL:1
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con salsa boloñesa Yogur y pan VE:2.812/673 GT:18 GS:4 HC:103 AZ:16 PROT:26 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

Sin Lactosa

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan

VE:3.869/926 GT:39 GS:7 HC:107 AZ:5 PROT:38 SAL:2

6

Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

9

FESTIVO

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur de soja y **pan integral**

VE:2.864/685 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:2 PROT:37 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur de soja y pan

VE:3.110/744 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:5 PROT:32 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**

VE:2.933/702 GT:17 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:25 SAL:2

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo
Fruta y **pan integral**

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Yogur de soja y pan

VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con zanahoria rallada
Fruta y **pan integral**

VE:2.990/715 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:16 SAL:2

28

Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y **pan integral**

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026 VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1	31 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Fruta y pan integral VE:3.364/805 GT:8 GS:0 HC:143 AZ:28 PROT:24 SAL:1	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral VE:2.548/610 GT:7 GS:0 HC:95 AZ:24 PROT:41 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Pavo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.251/538 GT:7 GS:0 HC:91 AZ:28 PROT:31 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan VE:2.824/676 GT:8 GS:1 HC:117 AZ:28 PROT:33 SAL:1

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral VE:2.866/686 GT:21 GS:8 HC:90 AZ:26 PROT:37 SAL:1	2 Salteado de judías verdes Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan VE:3.343/800 GT:14 GS:1 HC:138 AZ:35 PROT:31 SAL:1
5 Lentejas a la jardinera Hamburguesa de ternera con puré de patatas Yogur y pan VE:2.871/687 GT:20 GS:8 HC:101 AZ:10 PROT:32 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.225/772 GT:21 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:30 SAL:2	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral VE:2.592/620 GT:13 GS:3 HC:86 AZ:8 PROT:39 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan VE:2.814/673 GT:16 GS:5 HC:90 AZ:12 PROT:41 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral VE:2.887/691 GT:16 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral VE:3.301/790 GT:21 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1	23 Patatas guisadas Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.798/669 GT:12 GS:1 HC:101 AZ:26 PROT:41 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta y pan integral VE:4.627/1.107 GT:56 GS:12 HC:114 AZ:40 PROT:36 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan VE:3.335/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:1

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PLV,ROSACEOAS

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y pan integral

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con
bacon
Espirales a la boloñesa con
boloñesa de soja
Fruta y pan

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur de soja y pan

VE:3.869/926 GT:39 GS:7 HC:107 AZ:5 PROT:38 SAL:2

6

Espaguetis al ajillo con pasta
integral
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada fresca con lechuga
y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al
romero con ensalada fresca con
lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

8

Paella marinera
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral

VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2

9

FESTIVO

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
fresca de lechuga con tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:2.864/685 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:2 PROT:37 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con
picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada,
arroz y alubia)
Fruta y pan

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con
salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con
champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con ensalada
fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas
con ensalada fresca de lechuga
con tomate y zanahoria
Yogur de soja y pan

VE:3.110/744 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:5 PROT:32 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con chorizo con
ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral

VE:2.933/702 GT:17 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:25 SAL:2

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo,
cebolla, zumo limón, especias
variadas) con patatas asadas
Fruta y pan

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con
pasta integral
Cocido completo
Fruta y pan integral

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne
(magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca
de lechuga con tomate
Fruta y pan

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata,
calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de
soja
Yogur de soja y pan

VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con
ensalada fresca con zanahoria
rallada
Fruta y pan integral

VE:2.990/715 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:16 SAL:2

28

Sopa casera de fideos con pasta
integral
Filete de pollo al horno con
ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con
patatas dado
Fruta y pan integral

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de
cítricos con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceituna)
Fruta y pan

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN QUESO Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral VE:2.990/715 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:16 SAL:2	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Lomo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan VE:2.370/567 GT:18 GS:5 HC:73 AZ:30 PROT:32 SAL:1
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Arroz blanco salteado Garbanzos estofados Fruta y pan integral VE:3.270/782 GT:12 GS:1 HC:130 AZ:28 PROT:21 SAL:1	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Arroz blanco Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con pimiento Yogur y pan integral VE:3.807/911 GT:39 GS:8 HC:118 AZ:14 PROT:20 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1	15 Macarrones (integrales) al ajillo Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral VE:2.516/602 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:20 PROT:30 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan VE:2.903/694 GT:23 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:31 SAL:1	20 Arroz blanco salteado Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral VE:3.279/785 GT:33 GS:6 HC:98 AZ:23 PROT:23 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan VE:2.968/710 GT:16 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:45 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Lomo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan VE:2.409/576 GT:27 GS:8 HC:51 AZ:16 PROT:33 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas con patatas dado Fruta y pan integral VE:4.627/1.107 GT:56 GS:12 HC:114 AZ:40 PROT:36 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) VE:2.735/654 GT:14 GS:3 HC:117 AZ:35 PROT:23 SAL:2
5 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan (sin gluten) VE:2.625/628 GT:29 GS:11 HC:72 AZ:16 PROT:28 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta (sin gluten) Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.408/815 GT:29 GS:6 HC:116 AZ:32 PROT:27 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.711/649 GT:34 GS:7 HC:76 AZ:28 PROT:20 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan (sin gluten) VE:3.824/915 GT:14 GS:3 HC:141 AZ:31 PROT:25 SAL:2	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:3.116/746 GT:27 GS:9 HC:91 AZ:9 PROT:35 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) VE:2.763/661 GT:24 GS:4 HC:82 AZ:29 PROT:32 SAL:1	15 Macarrones (sin gluten) napolitana Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan (sin gluten) VE:3.073/735 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:20 PROT:41 SAL:1	16 Alubias guisadas con verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.666/638 GT:19 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:23 SAL:1
19 Crema casera de la huerta Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) VE:2.973/711 GT:43 GS:11 HC:58 AZ:14 PROT:28 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.131/749 GT:22 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:24 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) VE:2.437/583 GT:20 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:24 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:2.505/599 GT:11 GS:3 HC:88 AZ:24 PROT:43 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Yogur y pan (sin gluten) VE:2.962/709 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:32 PROT:22 SAL:2	27 Crema casera de la huerta Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan (sin gluten) VE:2.788/667 GT:31 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:13 SAL:3	28 Sopa casera (sin gluten) Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) VE:2.061/493 GT:11 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:26 SAL:3	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) VE:4.993/1.194 GT:65 GS:16 HC:117 AZ:42 PROT:37 SAL:2	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) VE:3.413/816 GT:26 GS:5 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:2

MES: Octubre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NO FS, MARISCO Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5
Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan

VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2

6
Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7
Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1
Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

8
Arroz con salsa de tomate
Garbanzos estofados
Fruta y **pan integral**

VE:3.364/805 GT:8 GS:0 HC:143 AZ:28 PROT:24 SAL:1

2
Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa
Fruta y pan

VE:2.773/663 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:24 SAL:1

12
FESTIVO

13
Arroz con salsa de tomate
Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y **pan integral**

VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2

14
Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1

15
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Abadejo a la plancha con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral

VE:2.498/598 GT:10 GS:1 HC:96 AZ:24 PROT:39 SAL:3

16
Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2

19
Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan

VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1

20
Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**

VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2

21
Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22
Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo
Fruta y **pan integral**

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23
Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Abadejo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan

VE:2.251/538 GT:10 GS:1 HC:88 AZ:25 PROT:37 SAL:3

26
Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con salsa boloñesa
Yogur y pan

VE:2.812/673 GT:18 GS:4 HC:103 AZ:16 PROT:26 SAL:1

27
Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y **pan integral**

VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3

28
Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29
Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y **pan integral**

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30
Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1