

MES: Septiembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.				
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten)	Sopa casera de fideos con pasta (sin gluten) Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten)	Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Yogur y pan (sin gluten)
VE:3.524/843 GT:30 GS:7 HC:124 AZ:24 PROT:30 SAL:3	VE:3.323/795 GT:30 GS:8 HC:105 AZ:26 PROT:33 SAL:2	VE:3.005/719 GT:22 GS:6 HC:94 AZ:35 PROT:40 SAL:1	VE:3.740/895 GT:35 GS:14 HC:105 AZ:28 PROT:46 SAL:1	VE:2.901/694 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:30 PROT:23 SAL:1
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)	Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten)	Crema de zanahoria fresca Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan (sin gluten)	Pasta (sin gluten) al ajillo Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.709/887 GT:52 GS:12 HC:78 AZ:17 PROT:26 SAL:1	VE:2.955/707 GT:19 GS:4 HC:109 AZ:24 PROT:26 SAL:2	VE:3.040/727 GT:14 GS:2 HC:115 AZ:38 PROT:20 SAL:1	VE:3.129/749 GT:27 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:27 SAL:2	VE:3.309/792 GT:25 GS:6 HC:105 AZ:28 PROT:43 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Magro en salsa con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten)	Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten)	Arroz a la milanesa Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten)	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.926/700 GT:31 GS:7 HC:82 AZ:30 PROT:23 SAL:2	VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	VE:2.500/598 GT:22 GS:7 HC:56 AZ:12 PROT:47 SAL:2	VE:3.748/897 GT:34 GS:6 HC:118 AZ:26 PROT:213 SAL:2	VE:3.099/741 GT:24 GS:6 HC:108 AZ:26 PROT:32 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo a la romana (sin gluten) con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten)	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	Macarrones (sin gluten) con atún Huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten)		
VE:3.901/933 GT:43 GS:8 HC:100 AZ:11 PROT:39 SAL:1	VE:3.798/909 GT:53 GS:13 HC:87 AZ:30 PROT:27 SAL:1	VE:3.854/922 GT:46 GS:11 HC:106 AZ:31 PROT:64 SAL:3		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

MES: Septiembre 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	2	3	4
7	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	8	9	10	11
		Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con salsa boloñesa Yogur y pan VE:2.812/673 GT:17 GS:4 HC:104 AZ:14 PROT:25 SAL:2
14	Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan VE:3.642/871 GT:47 GS:10 HC:80 AZ:18 PROT:28 SAL:1	15	16	17	18
		Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:2.757/660 GT:14 GS:2 HC:104 AZ:24 PROT:27 SAL:1	Ensalada César Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan VE:3.153/754 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:34 PROT:26 SAL:1	Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.203/766 GT:29 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:2	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21	Crema de zanahoria (eco.) Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan VE:2.856/683 GT:25 GS:5 HC:83 AZ:31 PROT:29 SAL:1	22	23	24	25
		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	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1	Arroz a la milanese Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral VE:3.550/849 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:215 SAL:2	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1
28	Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.946/944 GT:61 GS:9 HC:99 AZ:12 PROT:39 SAL:1	29	30		
		Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	Macarrones (integrales) con atún Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

MES: Septiembre 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	2	3	4
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral VE:3.057/731 GT:19 GS:4 HC:116 AZ:24 PROT:24 SAL:1	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan VE:2.913/697 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:45 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Filete de lenguadina a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:2.911/696 GT:18 GS:10 HC:84 AZ:27 PROT:40 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur desnatado y pan VE:2.816/674 GT:11 GS:1 HC:107 AZ:21 PROT:31 SAL:3
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas panaderas Yogur desnatado y pan VE:2.593/620 GT:22 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:30 SAL:1	Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:2.757/660 GT:14 GS:2 HC:104 AZ:24 PROT:27 SAL:1	Crema de zanahoria fresca Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan VE:2.973/711 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:39 PROT:22 SAL:1	Macarrones (integrales) al ajillo Salmón a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:2.920/699 GT:25 GS:3 HC:88 AZ:26 PROT:33 SAL:2	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral VE:3.301/790 GT:21 GS:7 HC:112 AZ:27 PROT:41 SAL:1	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur desnatado y pan VE:2.325/556 GT:13 GS:2 HC:58 AZ:13 PROT:51 SAL:1	Arroz a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral VE:2.666/638 GT:10 GS:1 HC:109 AZ:24 PROT:28 SAL:1	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:2.723/651 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:27 PROT:33 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur desnatado y pan VE:2.830/677 GT:17 GS:2 HC:99 AZ:12 PROT:41 SAL:2	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta y pan integral VE:3.161/756 GT:38 GS:10 HC:78 AZ:29 PROT:29 SAL:1	Macarrones (integrales) con atún Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.053/731 GT:30 GS:5 HC:101 AZ:26 PROT:51 SAL:2		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

MES: Septiembre 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	2	3	4
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	Lentejas a la riojana Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral VE:2.511/601 GT:13 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:1	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	Garbanzos salteados con salsa de tomate Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:3.163/757 GT:14 GS:1 HC:110 AZ:33 PROT:49 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Yogur y pan VE:2.834/678 GT:20 GS:5 HC:92 AZ:31 PROT:25 SAL:1
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan VE:3.642/871 GT:47 GS:10 HC:80 AZ:18 PROT:28 SAL:1	Paella mixta Guiso casero de pavo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral VE:3.133/750 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:25 PROT:34 SAL:1	Ensalada César Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan VE:3.153/754 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:34 PROT:26 SAL:1	Macarrones (sin huevo) con salsa carbonara Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.589/859 GT:31 GS:4 HC:113 AZ:23 PROT:38 SAL:2	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan VE:3.066/734 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:37 PROT:27 SAL:1	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	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1	Arroz a la milanese Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral VE:3.550/849 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:215 SAL:2	Lentejas con verduras de temporada Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan VE:3.112/745 GT:18 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan VE:3.026/724 GT:17 GS:4 HC:100 AZ:12 PROT:41 SAL:1	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	Macarrones (sin huevo) con atún Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan VE:3.247/777 GT:22 GS:2 HC:118 AZ:24 PROT:67 SAL:3		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

Sin Lactosa

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN
ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Septiembre 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

2

3

4

7

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3

8

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral

VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2

9

Sopa casera de fideos con pasta integral
Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1

10

Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro
Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral

VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1

11

Crema de calabacín (eco.)
Espaguetis con boloñesa de soja
Yogur de soja y pan

VE:2.871/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:15 PROT:30 SAL:2

14

Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín
Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas
Yogur de soja y pan

VE:3.588/858 GT:45 GS:7 HC:77 AZ:12 PROT:29 SAL:1

15

Paella mixta
Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral

VE:3.003/719 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:23 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria fresca
Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate
Fruta y pan

VE:2.973/711 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:39 PROT:22 SAL:1

17

Macarrones (integrales) al ajillo
Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.183/761 GT:33 GS:4 HC:88 AZ:26 PROT:32 SAL:2

18

Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)
Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan

VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2

21

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

VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1

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

Brócoli salteado
Pollo asado con tomillo con patatas panaderas
Yogur de soja y pan

VE:2.379/569 GT:15 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:50 SAL:1

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.505/839 GT:28 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:213 SAL:2

25

Lentejas con verduras de temporada
Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1

28

Arroz a la napolitana
Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada
Yogur de soja y pan

VE:3.891/931 GT:59 GS:6 HC:96 AZ:6 PROT:40 SAL:1

29

Crema casera de calabaza dulce
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1

30

Macarrones (integrales) con atún
Huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan

VE:3.129/749 GT:29 GS:5 HC:106 AZ:27 PROT:53 SAL:2

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Septiembre 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

2

3

4

7

Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.884/690 GT:14 GS:1 HC:120 AZ:28 PROT:29 SAL:1

8

Crema de zanahoria fresca
Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral

VE:2.661/637 GT:23 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:22 SAL:1

9

Sopa casera de fideos con pasta integral
Pollo asado con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:2.913/697 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:45 SAL:1

10

Patatas estofadas
Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral

VE:2.259/540 GT:9 GS:1 HC:83 AZ:24 PROT:33 SAL:1

11

Crema de calabacín (eco.)
Espaguetis con salsa boloñesa
Yogur y pan

VE:2.812/673 GT:17 GS:4 HC:104 AZ:14 PROT:25 SAL:2

14

Crema fina de calabacín
Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas
Yogur y pan

VE:3.451/826 GT:48 GS:10 HC:69 AZ:15 PROT:27 SAL:1

15

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral

VE:2.661/637 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:23 PROT:25 SAL:1

16

Ensalada César
Pavo a la plancha con salteado de verduras con tomate
Fruta y pan

VE:2.316/554 GT:15 GS:2 HC:74 AZ:31 PROT:30 SAL:1

17

Macarrones (integrales) con salsa carbonara
Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.203/766 GT:29 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:2

18

Sopa casera
Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan

VE:2.587/619 GT:18 GS:4 HC:83 AZ:28 PROT:31 SAL:2

21

Crema de zanahoria (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan

VE:2.856/683 GT:25 GS:5 HC:83 AZ:31 PROT:29 SAL:1

22

Sopa casera con pasta integral
Filete de ternera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:2.658/636 GT:14 GS:2 HC:94 AZ:26 PROT:40 SAL:1

23

Brócoli salteado
Pollo asado con tomillo con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.505/839 GT:28 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:213 SAL:2

25

Crema casera de la huerta
Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:2.596/621 GT:25 GS:5 HC:77 AZ:29 PROT:24 SAL:1

28

Arroz a la napolitana
Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada
Yogur y pan

VE:3.946/944 GT:61 GS:9 HC:99 AZ:12 PROT:39 SAL:1

29

Crema casera de calabaza dulce
Albóndigas caseras con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.655/874 GT:48 GS:11 HC:85 AZ:29 PROT:29 SAL:1

30

Macarrones (integrales) con atún
Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan

VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Septiembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.				
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Pavo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan
VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	VE:2.572/615 GT:13 GS:8 HC:88 AZ:31 PROT:36 SAL:1	VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:3
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral	Crema de zanahoria fresca Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	Macarrones (integrales) con salsa carbonara Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan
VE:3.642/871 GT:47 GS:10 HC:80 AZ:18 PROT:28 SAL:1	VE:2.661/637 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:23 PROT:25 SAL:1	VE:2.973/711 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:39 PROT:22 SAL:1	VE:2.786/667 GT:18 GS:2 HC:100 AZ:28 PROT:31 SAL:2	VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan	Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan
VE:3.066/734 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:37 PROT:27 SAL:1	VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1	VE:3.095/740 GT:20 GS:6 HC:108 AZ:25 PROT:34 SAL:1	VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral	Macarrones (integrales) al ajillo Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan		
VE:2.938/703 GT:18 GS:4 HC:102 AZ:15 PROT:33 SAL:1	VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	VE:3.829/916 GT:38 GS:7 HC:110 AZ:28 PROT:30 SAL:2		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

MES: Septiembre 2026

VICTOR PRADERA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.				
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral	Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur de soja y pan
VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	VE:2.871/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:15 PROT:30 SAL:2
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur de soja y pan	Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral	Crema de zanahoria fresca Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	Macarrones (integrales) al ajillo Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan
VE:3.588/858 GT:45 GS:7 HC:77 AZ:12 PROT:29 SAL:1	VE:3.003/719 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:23 PROT:27 SAL:1	VE:2.973/711 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:39 PROT:22 SAL:1	VE:3.183/761 GT:33 GS:4 HC:88 AZ:26 PROT:32 SAL:2	VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan	Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral	Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan
VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1	VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	VE:2.379/569 GT:15 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:50 SAL:1	VE:3.505/839 GT:28 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:213 SAL:2	VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral	Macarrones (integrales) con atún Huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan		
VE:3.891/931 GT:59 GS:6 HC:96 AZ:6 PROT:40 SAL:1	VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	VE:3.129/749 GT:29 GS:5 HC:106 AZ:27 PROT:53 SAL:2		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA aramark

MES: Septiembre 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 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
7 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.457/827 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:32 SAL:3	8 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.125/748 GT:25 GS:6 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	9 Sopa casera de fideos con pasta integral Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.922/699 GT:12 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:1	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lengüadina crujiente a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.713/649 GT:16 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:3	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.642/871 GT:47 GS:10 HC:80 AZ:18 PROT:28 SAL:1	15 Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.757/660 GT:14 GS:2 HC:104 AZ:24 PROT:27 SAL:1	16 Ensalada César Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.153/754 GT:17 GS:2 HC:105 AZ:34 PROT:26 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.203/766 GT:29 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:2	18 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.242/776 GT:20 GS:4 HC:107 AZ:29 PROT:45 SAL:2	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
21 Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.434/582 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:49 SAL:1	24 Arroz a la milanesa Merluza en adobo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.550/849 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:215 SAL:2	25 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.032/725 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:34 SAL:1	26 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
28 Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.946/944 GT:61 GS:9 HC:99 AZ:12 PROT:39 SAL:1	29 Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.600/861 GT:48 GS:11 HC:82 AZ:29 PROT:28 SAL:1	30 Macarrones (integrales) con atún Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.597/861 GT:36 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:56 SAL:3				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES