

SEPTIEMBRE 2026



¡ESTÁBAMOS DESEANDO
VOLVER A COCINAR PARA
VOSOTROS!



ARROZ CON TOMATE 14
JAMONCITOS DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

880 Kcal 33.7g Prot 113.8g Hc 29.7g grasas

LENTEJAS ESTOFADAS 15
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO
YOGURT
PAN-AGUA

792 Kcal 31.4g Prot 107.2g Hc 22.7g grasas

ENSALADA COMPLETA 16
DORADA AL HORNO
PATATAS PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

729 Kcal 29.2g Prot 91.5g Hc 25.1g grasas

GAZPACHO 10
HUEVO FRITO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

832 Kcal 33.3g Prot 109.1g Hc 26.6g grasas



GAZPACHO 17
CARNE MECHÁ
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

806 Kcal 37.4g Prot 108.1g Hc 22.8g grasas

QUINOA CON PIPAS Y CHERRYS 11
PECHUGA POLLO AL HORNO
PATATAS PANADERAS
FRUTA TEMPORADA
PAN-AGUA

814 Kcal 40.57g Prot 100.3g Hc 26.7g grasas



ENSALADA DE PASTA 18
BOQUERONES AL LIMÓN
SALTEADO DE BROCOLI
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

889 Kcal 37.8g Prot 113.4g Hc 29.4g grasas

MACARRONES ACEITE Y AJO 21
DADOS DE POLLO EN SALSA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

750 Kcal 30.9g Prot 101.1g Hc 22.6g grasas



ARROZ TRES DELICIAS 22
CALAMAR A LA PLANCHA
SALTEADO DE CHAMPIÑÓN
YOGURT
PAN-AGUA

751 Kcal 37.4g Prot 102.3g Hc 19.7g grasas

PATATAS GUIADAS CON CARNE 23
PALITOS DE ZANAHORIA CON
HUMMUS AL CURRY/ PAN TOSTADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

872 Kcal 44.6g Prot 109.8g Hc 24.1g grasas

ENSALADA MIXTA 24
FILETE DE LENGUADO CON
PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

775 Kcal 38.6g Prot 91.5g Hc 22.4g grasas



GUISANTES SALTEADOS/ ARROZ 25
EMPANADA CASERA DE
YORK Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA

880 Kcal 32.5g Prot 120.9g Hc 28.1g grasas

GAZPACHO 28
MERLUZA AL LIMÓN
CON PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

725 Kcal 29.1g Prot 100.3g Hc 21.1g grasas

ARROZ CON POLLO 29
VAINAS DE EDAMAMÉS Y
PALITOS DE ZANAHORIA
YOGURT
PAN-AGUA

705 Kcal 29.1g Prot 95.3g Hc 21.1g grasas



COCIDO DE GARBANZOS 30
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA

780 Kcal 33.4g Prot 95.5g Hc 20.5g grasas

