

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MES: Septiembre 2026

NAZARET OPORTO

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 Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
7 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 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 Carne con Patatas y Lácteos 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 Pescado con Arroz y Lácteos 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 Huevos con Patatas 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 Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:3	12 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.759/899 GT:43 GS:7 HC:102 AZ:33 PROT:25 SAL:1	15 Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 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 Carne con Pasta 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 Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.125/748 GT:24 GS:7 HC:85 AZ:14 PROT:48 SAL:2	19 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
21 Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 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 Lácteos 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 Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.551/610 GT:13 GS:2 HC:80 AZ:28 PROT:46 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 Lácteos 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 Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.915/697 GT:23 GS:7 HC:88 AZ:12 PROT:37 SAL:1	26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
28 Arroz a la napolitana Abadejo crujiente a la romana con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:4.063/972 GT:57 GS:6 HC:121 AZ:27 PROT:36 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 Pescado con Arroz y Fruta 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