

Sin Marisco

MES: Septiembre 2025

BARCELONA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

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

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

9

Lentejas a la riojana
Revuelto de queso con salteado
de verduras
Fruta y pan integral

VE:2.713/649 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:28 PROT:35 SAL:2

10

Sopa de estrellas
Pollo asado con salsa barbacoa
con ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan

VE:2.376/569 GT:10 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

11

Garbanzos salteados con tomate
y huevo
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.429/820 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:36 PROT:57 SAL:1

12

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

VE:2.533/606 GT:7 GS:2 HC:117 AZ:29 PROT:18 SAL:1

15

Judías verdes con tomate
Pollo asado al romero con arroz
integral salteado al ajillo
Yogur y pan

VE:2.166/518 GT:14 GS:5 HC:73 AZ:13 PROT:28 SAL:1

16

Coditos gratinados
Ventresca de merluza al horno
con zanahorias salteadas
Fruta y pan integral

VE:2.877/688 GT:10 GS:2 HC:101 AZ:42 PROT:39 SAL:1

17

Crema de calabaza (eco.)
Lomo al horno con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.349/562 GT:14 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:31 SAL:3

18

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Salmón al horno con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.078/736 GT:14 GS:1 HC:115 AZ:25 PROT:38 SAL:1

22

Macarrones (integrales) con
salsa de quesos
Filete de lenguadina a la
andaluza con ensalada de
lechuga y remolacha
Yogur y pan

VE:2.817/674 GT:17 GS:6 HC:83 AZ:15 PROT:42 SAL:1

23

Crema de zanahoria
Albóndigas a la jardinera con
patatas panaderas
Fruta y pan integral

VE:2.989/715 GT:26 GS:9 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:1

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan

VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1

25

Arroz a la napolitana
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral

VE:3.060/732 GT:13 GS:3 HC:113 AZ:24 PROT:44 SAL:1

26

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.349/801 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Sopa minestrone con quinoa
Pastel de patata y boloñesa de
legumbre
Yogur y pan

VE:2.482/594 GT:14 GS:4 HC:84 AZ:27 PROT:25 SAL:3

30

Espirales pomodoro (tomate,
cebolla, especias)
Ventresca de merluza al horno
con ensalada de lechuga,
zanahoria y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.009/720 GT:16 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:37 SAL:1