GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

# MENÚ SEMANAL

## SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ CELIACOS

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| - Espaguetis con tomate y atún<br>- Bacalao al horno con lechuga y tomate<br><br>- Melón y leche<br>- Pan y agua<br>*Spaghetti in tomato sauce with tuna*<br>*Baked cod with salad*<br>*Cantaloupe and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 648- Lip: 24- Hc: 73- Pro: 38<br>**8** | - Crema de verduras naturales<br>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados<br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Pumpkin cream with crouttons*<br>*Meatballs in sauce with couscous*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16<br>**9** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**10** | - Salmorejo cordobés<br>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria<br><br>- Manzana ecológica y leche<br>- Pan y agua<br>*Salmorejo soup*<br>*Spanish omelet with salad*<br>*Organic apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16<br>**11** | - Arroz blanco con tomate<br>- Porciones de caballa con lechuga y pepino<br><br>- Yogur natural<br>- Pan y agua<br>*Rice in tomato sauce*<br>*Grilled mackerel with salad*<br>*Yogurt*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 629- Lip: 21- Hc: 83- Pro: 23<br>**12** |
| - Fideuá con verduras<br>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Nectarina y leche<br>- Pan y agua<br>*Vegetables fideuá*<br>*Baked salmon with salad*<br>*Nectarine and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31<br>**15** | - Guisantes rehogados con jamón<br>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada<br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Sautéed peas with ham*<br>*Hamburger with sautéed quinoa*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21<br>**16** | - Macarrones con tomate y chorizo<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Macaroni in tomato sauce with chorizo*<br>*Baked hake and salad*<br>*Orange and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 656- Lip: 28- Hc: 79- Pro: 28<br>**17** | - Judías blancas estofadas con zanahoria<br>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica<br><br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed beans with carrots*<br>*Tuna omelet with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 604- Lip: 35- Hc: 63- Pro: 23<br>**18** | - Crema de calabacín<br>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas<br><br>- Helado<br>- Pan y agua<br>*Zucchini cream*<br>*Chicken fillet in garlic sauce with fries*<br>*Ice cream*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 627- Lip: 35- Hc: 51- Pro: 28<br>**19** |
| - Judías verdes con salsa de tomate<br>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino<br><br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Green beans in tomato sauce*<br>*Pork loin in orange sauce with salad*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26<br>**22** | - Patatas guisadas con costillas<br>- Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate<br>- Sandía y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with ribs*<br>*Baked fish with salad*<br>*Watermelon and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 595- Lip: 36- Hc: 44- Pro: 27<br>**23** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**24** | - Coditos gratinados con queso<br>- Rape en salsa con verduritas al vapor<br><br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Pasta au gratin with cheese*<br>*Monkfish in sauce with vegetables*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31<br>**25** | - Judías pintas con arroz<br>- Revuelto de york con calabacín a la plancha<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan y agua<br>*Stewed black beans with rice*<br>*Scrambled eggs with ham and zucchini*<br>*Yogurt*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 638- Lip: 33- Hc: 60- Pro: 30<br>**26** |
| - Arroz guisado con magro y verduras<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed rice with pork and vegetables*<br>*Baked hake with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 648- Lip: 26- Hc: 81- Pro: 23<br>**29** | **JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA**<br>(Gazpacho andaluz/ Huevos a la flamenca / Melocotón en almíbar)<br><br>***ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY***<br>*(Gazpacho soup / Eggs with vegetables and patatoes / Peach in syrup)*<br><br>**30** | | | |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

# MENÚ SEMANAL

## SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| - Espaguetis integrales con tomate y atún<br>- Bacalao al horno con lechuga y tomate<br><br>- Melón y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole spaghetti in tomato sauce with tuna*<br>*Baked cod with salad*<br>*Cantaloupe and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38<br>**8** | - Crema de verduras naturales<br>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados<br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Pumpkin cream with crouttons*<br>*Meatballs in sauce with couscous*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16<br>**9** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**10** | - Salmorejo cordobés<br>- Cinta de lomo fresca a la plancha con lechuga y zanahoria<br>- Manzana ecológica y leche<br>- Pan y agua<br>*Salmorejo soup*<br>*Pork loin with salad*<br>*Organic apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 563- Lip: 30- Hc: 51- Pro: 25<br>**11** | - Lentejas guisadas con calabaza<br>- Porciones de caballa con lechuga y pepino<br><br>- Yogur natural<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed lentils with pumpkin*<br>*Grilled mackerel with salad*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 647- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 26<br>**12** |
| - Fideuá con verduras<br>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Nectarina y leche<br>- Pan y agua<br>*Vegetables fideuá*<br>*Baked salmon with salad*<br>*Nectarine and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31<br>**15** | - Guisantes rehogados con jamón<br>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada<br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Sautéed peas with ham*<br>*Hamburger with sautéed quinoa*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21<br>**16** | - Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole macaroni in tomato sauce with chorizo*<br>*Baked hake and salad*<br>*Orange and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 647- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28<br>**17** | - Judías blancas estofadas con zanahoria<br>- Salchichas de pavo con lechuga ecológica<br><br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed beans with carrots*<br>*Turkey sausages with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 726- Lip: 47- Hc: 62- Pro: 27<br>**18** | - Crema de calabacín<br>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan integral y agua<br>*Zucchini cream*<br>*Chicken fillet in garlic sauce with fries*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 552- Lip: 29- Hc: 47- Pro: 29<br>**19** |
| - Judías verdes con salsa de tomate<br>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino<br><br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Green beans in tomato sauce*<br>*Pork loin in orange sauce with salad*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26<br>**22** | - Patatas guisadas con costillas<br>- Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate<br>- Sandía y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with ribs*<br>*Baked fish with salad*<br>*Watermelon and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 595- Lip: 36- Hc: 44- Pro: 27<br>**23** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**24** | - Coditos gratinados con queso<br>- Rape en salsa con verduritas al vapor<br><br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Pasta au gratin with cheese*<br>*Monkfish in sauce with vegetables*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31<br>**25** | - Judías pintas con arroz integral<br>- Lomo de sajonia con calabacín a la plancha<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed black beans with whole rice*<br>*Ham fillet and zucchini*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 683- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 37<br>**26** |
| - Arroz guisado con magro y verduras<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed rice with pork and vegetables*<br>*Baked hake with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 648- Lip: 26- Hc: 81- Pro: 23<br>**29** | **JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA**<br>(Gazpacho andaluz/ Pollo al ajillo con ensalada/ Melocotón en almíbar)<br><br>***ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY***<br>*(Gazpacho soup / Chicken in garlic sauce with salad/ Peach in syrup)*<br><br>**30** | | | |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

# MENÚ SEMANAL

## SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| - Espaguetis integrales con tomate y atún<br>- Bacalao al horno con lechuga y tomate<br><br>- Melón y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Whole spaghetti in tomato sauce with tuna*<br>*Baked cod with salad*<br>*Cantaloupe and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 587- Lip: 20- Hc: 70- Pro: 38<br>**8** | - Crema de verduras naturales<br>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados<br>- Plátano y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Pumpkin cream with crouttons*<br>*Meatballs in sauce with couscous*<br>*Banana and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 558- Lip: 26- Hc: 79- Pro: 16<br>**9** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40<br>**10** | - Salmorejo cordobés<br>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria<br><br>- Manzana ecológica y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Salmorejo soup*<br>*Spanish omelet with salad*<br>*Organic apple and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 523- Lip: 30- Hc: 49- Pro: 16<br>**11** | - Lentejas guisadas con calabaza<br>- Porciones de caballa con lechuga y pepino<br><br>- Yogur de soja<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed lentils with pumpkin*<br>*Grilled mackerel with salad*<br>*Soy yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 604- Lip: 27- Hc: 58- Pro: 28<br>**12** |
| - Fideuá con verduras<br>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Nectarina y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Vegetables fideuá*<br>*Baked salmon with salad*<br>*Nectarine and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 729- Lip: 32- Hc: 79- Pro: 31<br>**15** | - Guisantes rehogados con jamón<br>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada<br>- Pera y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Sautéed peas with ham*<br>*Hamburger with sautéed quinoa*<br>*Pear and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 511- Lip: 18- Hc: 65- Pro: 21<br>**16** | - Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br><br>- Naranja y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Whole macaroni in tomato sauce with chorizo*<br>*Baked hake and salad*<br>*Orange and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 595- Lip: 24- Hc: 76- Pro: 28<br>**17** | - Judías blancas estofadas con zanahoria<br>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica<br><br>- Manzana y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Stewed beans with carrots*<br>*Tuna omelet with salad*<br>*Apple and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 552- Lip: 31- Hc: 58- Pro: 23<br>**18** | - Crema de calabacín<br>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas<br><br>- Yogur de soja<br>- Pan integral y agua<br>*Zucchini cream*<br>*Chicken fillet in garlic sauce with fries*<br>*Soy yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 509- Lip: 29- Hc: 34- Pro: 31<br>**19** |
| - Judías verdes con salsa de tomate<br>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino<br><br>- Plátano y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Green beans in tomato sauce*<br>*Pork loin in orange sauce with salad*<br>*Banana and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 477- Lip: 19- Hc: 58- Pro: 26<br>**22** | - Patatas guisadas con costillas<br>- Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate<br>- Sandía y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with ribs*<br>*Baked fish with salad*<br>*Watermelon and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 543- Lip: 32- Hc: 39- Pro: 27<br>**23** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40<br>**24** | - Coditos con salsa de tomate<br>- Rape en salsa con verduritas al vapor<br><br>- Pera y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Pasta in tomato sauce*<br>*Monkfish in sauce with vegetables*<br>*Pear and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 552- Lip: 15- Hc: 79- Pro: 31<br>**25** | - Judías pintas con arroz integral<br>- Revuelto de york con calabacín a la plancha<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed black beans with whole rice*<br>*Scrambled eggs with ham and zucchini*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 629- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 30<br>**26** |
| - Arroz guisado con magro y verduras<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br>- Manzana y bebida de soja<br>- Pan y agua<br>*Stewed rice with pork and vegetables*<br>*Baked hake with salad*<br>*Apple and soy milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 596- Lip: 22- Hc: 76- Pro: 23<br>**29** | **JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA**<br>(Gazpacho andaluz/ Huevos a la flamenca / Melocotón en almíbar)<br><br>***ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY***<br>*(Gazpacho soup / Eggs with vegetables and patatoes / Peach in syrup)*<br><br>**30** | | | |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

# MENÚ SEMANAL

## SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ ALÉRGICOS A LA LEGUMBRE

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| - Espaguetis integrales con tomate y atún<br>- Bacalao al horno con lechuga y tomate<br><br>- Melón y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole spaghetti in tomato sauce with tuna*<br>*Baked cod with salad*<br>*Cantaloupe and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38<br>**8** | - Crema de verduras naturales<br>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados<br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Pumpkin cream with crouttons*<br>*Meatballs in sauce with couscous*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16<br>**9** | - Sopa de ave con fideos<br>- Ternera asada al horno con patata y verduras<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Chicken soup*<br>*Roasted veal with vegetables*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 615- Lip: 25- Hc: 65- Pro: 41<br>**10** | - Salmorejo cordobés<br>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria<br><br>- Manzana ecológica y leche<br>- Pan y agua<br>*Salmorejo soup*<br>*Spanish omelet with salad*<br>*Organic apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16<br>**11** | - Arroz blanco con tomate<br>- Porciones de caballa con lechuga y pepino<br><br>- Yogur natural<br>- Pan integral y agua<br>*Rice in tomato sauce*<br>*Grilled mackerel with salad*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 620- Lip: 21- Hc: 85- Pro: 23<br>**12** |
| - Fideuá con verduras<br>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Nectarina y leche<br>- Pan y agua<br>*Vegetables fideuá*<br>*Baked salmon with salad*<br>*Nectarine and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31<br>**15** | - Crema de zanahorias<br>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada<br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Carrots cream*<br>*Hamburger with sautéed quinoa*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 577- Lip: 30- Hc: 76- Pro: 13<br>**16** | - Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole macaroni in tomato sauce with chorizo*<br>*Baked hake and salad*<br>*Orange and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 647- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28<br>**17** | - Patatas guisadas con magro<br>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica<br><br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with pork*<br>*Tuna omelet with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 542- Lip: 31- Hc: 46- Pro: 26<br>**18** | - Crema de calabacín<br>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas<br><br>- Helado<br>- Pan integral y agua<br>*Zucchini cream*<br>*Chicken fillet in garlic sauce with fries*<br>*Ice cream*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 618- Lip: 35- Hc: 53- Pro: 28<br>**19** |
| - Coliflor rehogada con pimentón<br>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino<br><br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Sautéed cauliflower*<br>*Pork loin in orange sauce with salad*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 576- Lip: 32- Hc: 55- Pro: 25<br>**22** | - Patatas guisadas con costillas<br>- Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate<br>- Sandía y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with ribs*<br>*Baked fish with salad*<br>*Watermelon and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 595- Lip: 36- Hc: 44- Pro: 27<br>**23** | - Sopa de ave con fideos<br>- Ternera asada al horno con patata y verduras<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Chicken soup*<br>*Roasted veal with vegetables*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 615- Lip: 25- Hc: 65- Pro: 41<br>**24** | - Coditos gratinados con queso<br>- Rape en salsa con verduritas al vapor<br><br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Pasta au gratin with cheese*<br>*Monkfish in sauce with vegetables*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31<br>**25** | - Crema de verduras con picatostes<br>- Revuelto de york con calabacín a la plancha<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan integral y agua<br>*Vegetables cream with crouttons*<br>*Scrambled eggs with ham and zucchini*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 516- Lip: 30- Hc: 45- Pro: 21<br>**26** |
| - Arroz guisado con magro y verduras<br>- Boquerón en tempura con lechuga y maíz<br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed rice with pork and vegetables*<br>*Battered anchovies with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 735- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 29<br>**29** | **JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA**<br>(Gazpacho andaluz/ Huevos a la flamenca / Melocotón en almíbar)<br><br>***ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY***<br>*(Gazpacho soup / Eggs with vegetables and patatoes / Peach in syrup)*<br><br>**30** | | | |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

# MENÚ SEMANAL

## SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ MUSULMÁN

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| - Espaguetis integrales con tomate y atún<br>- Bacalao al horno con lechuga y tomate<br><br>- Melón y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole spaghetti in tomato sauce with tuna*<br>*Baked cod with salad*<br>*Cantaloupe and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 639- Lip: 24- Hc: 75- Pro: 38<br>**8** | - Crema de verduras naturales<br>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados<br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Pumpkin cream with crouttons*<br>*Meatballs in sauce with couscous*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16<br>**9** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**10** | - Salmorejo cordobés<br>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria<br><br>- Manzana ecológica y leche<br>- Pan y agua<br>*Salmorejo soup*<br>*Spanish omelet with salad*<br>*Organic apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16<br>**11** | - Lentejas guisadas con calabaza<br>- Porciones de caballa con lechuga y pepino<br><br>- Yogur natural<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed lentils with pumpkin*<br>*Grilled mackerel with salad*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 647- Lip: 27- Hc: 71- Pro: 26<br>**12** |
| - Fideuá con verduras<br>- Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Nectarina y leche<br>- Pan y agua<br>*Vegetables fideuá*<br>*Baked salmon with salad*<br>*Nectarine and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 781- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 31<br>**15** | - Guisantes rehogados al ajillo<br>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada<br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Sautéed peas with garlic*<br>*Hamburger with sautéed quinoa*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21<br>**16** | - Macarrones integrales con tomate y queso<br>- Merluza al horno con lechuga y maíz<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole macaroni in tomato sauce with cheese*<br>*Baked hake and salad*<br>*Orange and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 636- Lip: 25- Hc: 81- Pro: 26<br>**17** | - Judías blancas estofadas con zanahoria<br>- Tortilla de bonito con lechuga ecológica<br><br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed beans with carrots*<br>*Tuna omelet with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 604- Lip: 35- Hc: 63- Pro: 23<br>**18** | - Crema de calabacín<br>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas<br><br>- Helado<br>- Pan integral y agua<br>*Zucchini cream*<br>*Chicken fillet in garlic sauce with fries*<br>*Ice cream*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 618- Lip: 35- Hc: 53- Pro: 28<br>**19** |
| - Judías verdes con salsa de tomate<br>- Ternera a la naranja con lechuga y pepino<br><br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Green beans in tomato sauce*<br>*Veal in orange sauce with salad*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 667- Lip: 29- Hc: 76- Pro: 36<br>**22** | - Patatas guisadas con pollo<br>- Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate<br>- Sandía y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with chicken*<br>*Baked fish with salad*<br>*Watermelon and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 587- Lip: 35- Hc: 44- Pro: 27<br>**23** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**24** | - Coditos gratinados con queso<br>- Rape en salsa con verduritas al vapor<br><br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Pasta au gratin with cheese*<br>*Monkfish in sauce with vegetables*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 607- Lip: 19- Hc: 86- Pro: 31<br>**25** | - Judías pintas con arroz integral<br>- Tortilla de queso con calabacín a la plancha<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed black beans with whole rice*<br>*Cheese omelet with zucchini*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 713- Lip: 43- Hc: 62- Pro: 29<br>**26** |
| - Arroz guisado con pollo y verduras<br>- Boquerón en tempura con lechuga y maíz<br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed rice with chiken and vegetables*<br>*Battered anchovies with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 735- Lip: 29- Hc: 90- Pro: 29<br>**29** | **JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA**<br>(Gazpacho andaluz/ Pollo al ajillo con ensalada/ Melocotón en almíbar)<br><br>***ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY***<br>*(Gazpacho soup / Chicken in garlic sauce with salad/ Peach in syrup)*<br><br>**30** | | | |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

GASTROSER
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

# MENÚ SEMANAL

## SEPTIEMBRE 2025

## MENÚ ALÉRGICOS AL PESCADO

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| - Espaguetis integrales con tomate y queso<br>- Croquetas de jamón con lechuga y tomate<br><br>- Melón y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole spaghetti in tomato sauce with cheese*<br>*Ham croquettes with salad*<br>*Cantaloupe and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 595- Lip: 18- Hc: 97- Pro: 21<br>**8** | - Crema de verduras naturales<br>- Albóndigas en salsa con champiñones rehogados<br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Pumpkin cream with crouttons*<br>*Meatballs in sauce with couscous*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 16<br>**9** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**10** | - Salmorejo cordobés<br>- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria<br><br>- Manzana ecológica y leche<br>- Pan y agua<br>*Salmorejo soup*<br>*Spanish omelet with salad*<br>*Organic apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 54- Pro: 16<br>**11** | - Lentejas guisadas con calabaza<br>- Salchichas de pavo con lechuga y pepino<br><br>- Yogur natural<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed lentils with pumpkin*<br>*Turkey sausages with salad*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 813- Lip: 50- Hc: 65- Pro: 32<br>**12** |
| - Fideuá con verduras<br>- Ragú de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Nectarina y leche<br>- Pan y agua<br>*Vegetables fideuá*<br>*Veal in sauce with salad*<br>*Nectarine and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 883- Lip: 39- Hc: 96- Pro: 40<br>**15** | - Guisantes rehogados con jamón<br>- Hamburguesa a la plancha con quinoa salteada<br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Sautéed peas with ham*<br>*Hamburger with sautéed quinoa*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 563- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 21<br>**16** | - Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>- Escalopines de ternera con lechuga y maíz<br><br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Whole macaroni in tomato sauce with chorizo*<br>*Veal fillets and salad*<br>*Orange and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 721- Lip: 31- Hc: 79- Pro: 41<br>**17** | - Judías blancas estofadas con zanahoria<br>- Tortilla francesa con lechuga ecológica<br><br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed beans with carrots*<br>*Omelet with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 510- Lip: 27- Hc: 60- Pro: 20<br>**18** | - Crema de calabacín<br>- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas<br><br>- Helado<br>- Pan integral y agua<br>*Zucchini cream*<br>*Chicken fillet in garlic sauce with fries*<br>*Ice cream*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 618- Lip: 35- Hc: 53- Pro: 28<br>**19** |
| - Judías verdes con salsa de tomate<br>- Lomo a la naranja con lechuga y pepino<br><br>- Plátano y leche<br>- Pan y agua<br>*Green beans in tomato sauce*<br>*Pork loin in orange sauce with salad*<br>*Banana and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 529- Lip: 23- Hc: 63- Pro: 26<br>**22** | - Patatas guisadas con costillas<br>- Pollo al horno con lechuga y tomate<br><br>- Sandía y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed potatoes with ribs*<br>*Baked chicken with salad*<br>*Watermelon and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 749- Lip: 46- Hc: 50- Pro: 39<br>**23** | - Sopa de cocido con fideos<br>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)<br>- Naranja y leche<br>- Pan y agua<br>*Cocido soup*<br>*Chickpeas with meat, potatoes…*<br>*Orange and mlik*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40<br>**24** | - Coditos gratinados con queso<br>- Lomo de sajonia con verduritas al vapor<br><br>- Pera y leche<br>- Pan y agua<br>*Pasta au gratin with cheese*<br>*Ham fillet with vegetables*<br>*Pear and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 664- Lip: 27- Hc: 80- Pro: 32<br>**25** | - Judías pintas con arroz integral<br>- Revuelto de york con calabacín a la plancha<br><br>- Yogur de sabores<br>- Pan integral y agua<br>*Stewed black beans with whole rice*<br>*Scrambled eggs with ham and zucchini*<br>*Yogurt*<br>*Whole bread and water*<br>Kcal: 629- Lip: 33- Hc: 62- Pro: 30<br>**26** |
| - Arroz guisado con magro y verduras<br>- Ternera en salsa con lechuga y maíz<br><br>- Manzana y leche<br>- Pan y agua<br>*Stewed rice with pork and vegetables*<br>*Veal in sauce with salad*<br>*Apple and milk*<br>*Bread and water*<br>Kcal: 867- Lip: 39- Hc: 92- Pro: 39<br>**29** | **JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA**<br>(Gazpacho andaluz/ Huevos a la flamenca / Melocotón en almíbar)<br><br>***ANDALUSIAN GASTRONOMIC DAY***<br>*(Gazpacho soup / Eggs with vegetables and patatoes / Peach in syrup)*<br><br>**30** | | | |

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.