

MES: Octubre 2026

LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Cocido de garbanzos con arroz integral Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.147/753 GT:24 GS:4 HC:101 AZ:22 PROT:30 SAL:2	2 Patatas estofadas Albóndigas veggie con salsa de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.616/626 GT:16 GS:1 HC:97 AZ:22 PROT:24 SAL:3	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	4 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
5 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimienta, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.380/809 GT:22 GS:3 HC:121 AZ:21 PROT:28 SAL:1	6 Sopa casera de fideos con pasta integral Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.616/626 GT:20 GS:7 HC:72 AZ:11 PROT:37 SAL:1	7 Arroz con pollo Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.720/651 GT:11 GS:1 HC:105 AZ:19 PROT:42 SAL:1	8 Crema de calabacín Espaguetis con bolloñesa de soja Fruta de temporada y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.128/509 GT:5 GS:1 HC:101 AZ:24 PROT:17 SAL:1	9 Crema casera de la huerta Pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.190/524 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:24 PROT:23 SAL:3	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Macarrones a la napolitana con pasta integral Hamburguesa al horno con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.303/790 GT:25 GS:9 HC:107 AZ:9 PROT:41 SAL:2	14 Puré de calabaza Lomo al horno con patatas dado Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.064/733 GT:31 GS:5 HC:81 AZ:21 PROT:32 SAL:3	15 Arroz a banda Tortilla de espinacas con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.076/736 GT:15 GS:2 HC:116 AZ:19 PROT:30 SAL:2	16 Cocido de garbanzos Ventresca de merluza en salsa marinera con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.837/679 GT:14 GS:2 HC:94 AZ:24 PROT:41 SAL:2	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
19 Sopa de ave con pasta integral Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.769/902 GT:32 GS:6 HC:114 AZ:22 PROT:38 SAL:1	20 Alubias guisadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.844/680 GT:21 GS:6 HC:74 AZ:12 PROT:55 SAL:1	21 Puré de calabacín - Coditos con bolloñesa vegetal de soja Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.132/749 GT:15 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:33 SAL:1	22 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.625/628 GT:22 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:27 SAL:1	23 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.857/684 GT:15 GS:1 HC:107 AZ:17 PROT:31 SAL:1	24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta
26 Espaguetis con bolloñesa de atún con pasta integral San Jacobo con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:4.245/1.016 GT:35 GS:7 HC:142 AZ:23 PROT:37 SAL:2	27 Lentejas a la hortelana (tomate, zanahoria, cebolla) Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.352/563 GT:12 GS:4 HC:71 AZ:10 PROT:45 SAL:3	28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con brócoli salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.469/591 GT:16 GS:3 HC:70 AZ:22 PROT:41 SAL:1	29 Cocido de garbanzos Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.085/738 GT:24 GS:4 HC:100 AZ:23 PROT:28 SAL:2	30 Arroz tres delicias clásico Albóndigas en caldo con soja Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:4.036/966 GT:38 GS:14 HC:109 AZ:10 PROT:45 SAL:3	31 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	

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

Menú de purés

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

MES: Octubre 2026

LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Crema de legumbres (garbanzos, patata, arroz, cebolla) Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.269/543 GT:4 GS:0 HC:109 AZ:20 PROT:18 SAL:1	2 Puré de patatas, calabaza y puerro con pescado Fruta del tiempo triturada y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.670/400 GT:7 GS:1 HC:71 AZ:20 PROT:15 SAL:1	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 Puré de legumbres Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.098/502 GT:6 GS:1 HC:95 AZ:21 PROT:20 SAL:1	6 Crema de calabacín con lomo Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.980/474 GT:19 GS:5 HC:52 AZ:9 PROT:23 SAL:2	7 Puré de verduras con pescado Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:1.802/431 GT:7 GS:1 HC:78 AZ:22 PROT:16 SAL:1	8 Crema de zanahoria con pavo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:1.818/435 GT:3 GS:0 HC:83 AZ:23 PROT:20 SAL:2	9 Puré de verduras con pollo Fruta del tiempo triturada y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.499/359 GT:2 GS:0 HC:71 AZ:22 PROT:16 SAL:1	10 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
12 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	13 Crema de zanahoria con pollo Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.612/386 GT:7 GS:3 HC:57 AZ:10 PROT:24 SAL:2	14 Crema de calabaza con pavo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.149/514 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:23 PROT:20 SAL:2	15 Crema de calabacín con lomo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.169/519 GT:15 GS:2 HC:76 AZ:19 PROT:21 SAL:2	16 Crema de legumbres (garbanzos, patata, arroz, cebolla) Fruta del tiempo triturada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.138/512 GT:4 GS:0 HC:102 AZ:18 PROT:17 SAL:1	17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
19 Crema de calabacín con lomo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.169/519 GT:15 GS:2 HC:76 AZ:19 PROT:21 SAL:2	20 Puré de verduras con pollo Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:1.440/345 GT:6 GS:3 HC:54 AZ:13 PROT:19 SAL:1	21 Puré de calabacín - Coditos con bolloñesa vegetal de soja Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.182/761 GT:15 GS:1 HC:122 AZ:28 PROT:33 SAL:1	22 Crema de calabaza con pavo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.149/514 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:23 PROT:20 SAL:2	23 Crema de zanahoria con merluza Fruta del tiempo triturada y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.645/394 GT:3 GS:0 HC:74 AZ:19 PROT:20 SAL:2	24 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	25 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 Crema de arroz con verduras y pavo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.177/760 GT:12 GS:1 HC:136 AZ:20 PROT:24 SAL:1	27 Crema de legumbres (lentejas, patata, puerro, zanahoria) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.080/498 GT:8 GS:3 HC:85 AZ:9 PROT:20 SAL:1	28 Puré de verduras con pollo Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.630/390 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:23 PROT:17 SAL:1	29 Crema de legumbres (garbanzos, patata, arroz, cebolla) Fruta del tiempo triturada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.269/543 GT:4 GS:0 HC:109 AZ:20 PROT:18 SAL:1	30 Crema de arroz con verduras y pollo Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.970/711 GT:16 GS:3 HC:110 AZ:8 PROT:28 SAL:2	31 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	

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