

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 (SIN CERDO):

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7	Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa  Yogur 	8	Menestra de verduras con ajada Merluza a la Vizcaína    Fruta fresca	9	Lentejas con arroz    Ragout de pavo Fruta fresca	10	Fideua con guisantes, pollo y zanahoria     Fruta fresca	11	FESTIVO LOCAL
	Kcal: 343 CH: 34,5		P: 15 Lip: 16		Kcal: 377 CH: 36,5		P: 19 Lip: 16		
14	FESTIVO LOCAL	15	Coditos con salsa primavera     Tortilla francesa rellena de queso   Fruta fresca	16	Crema de verduras variadas Salmón a la plancha con patatas cocidas    Fruta fresca	17	Lentejas estofadas con verduras    Pechuga de pollo a la plancha Fruta Fresca	18	Brócoli rehogado con patata cocida Merluza al horno con salsa de tomate    Yogur 
			Kcal: 388 CH: 41,5		P: 15 Lip: 18		Kcal: 345 CH: 29		P: 18,5 Lip: 17
21	Arroz a la cazuela con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Yogur 	22	Alubias blancas con arroz Gallineta con verduras a la riojana    Fruta fresca	23	Pasta con salsa de tomate     Revuelto de calabacín  Fruta fresca	24	Potaje de garbanzos con pollo guisado Fruta fresca	25	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con patatas cocidas    Yogur 
	Kcal: 335 CH: 30		P: 19 Lip: 15		Kcal: 398 CH: 42		P: 18 Lip: 17		Kcal: 337 CH: 37
28	Guisantes rehogados Pechuga de pavo a la plancha con verduras Yogur 	29	Alubias pintas con arroz y verduras salteadas Fruta Fresca	30	Crema de calabacín y calabaza Tortilla de patata  Fruta fresca				
	Kcal: 349 CH: 27		P: 18 Lip: 17		Kcal: 328 CH: 40				

LISTA DE ALÉRGENOS:



**CEREALES
CON GLUTEN**



**CRUSTÁCEOS
/MARISCO**



HUEVO



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

Madrid, 23 de Julio de 2026

Fdo.

Miguel Molinero Sampedro
Col. MAD00808

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.