



Menú sin carne

CEIP HERMANOS GARCÍA NOBLEJAS

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, pera, melón, sandía, plátano/banana. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Guisantes con zanahoria Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria. pimienta y cebolla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con crema suave de bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, calabacín y puerro Albóndigas de heura con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Patatas con zanahoria asadas Fajitas veggie (verduras y soja) Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones ecológicos napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de tofu horno/plancha Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
FESTIVO	Arroz a banda (marisco) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de coliflor y zanahoria Empedrado de alubias pintas con atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Patatas a la gallega (pimentón) Abadejo a la romana frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patatas y calabacín Yogur natural y pan
28	29	30		
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Abadejo al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Listado de alérgenos por plato para el Menú sin carne

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUMITOS
sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas														
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas														
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas														
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas														
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con crema suave de bec	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, calabacín y puerro														14
			Segundo	Albóndigas de heura con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patatas con zanahoria asadas														
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja)	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos napolitana con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cali														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Bacaladilla guisada al ajoarriero (ajo, pimien				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Hamburguesa de tofu horno/plancha	1	2	3					8	9	10		12	13	14
			Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanahc														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	#¡REF!														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Empedrado de alubias pintas con atún				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas a la gallega (pimentón)														14
			Segundo	Abadejo a la romana frito	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas y calabaci														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria														
			Segundo	Abadejo al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas (salsa toi	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														