Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

Menú del día General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 SIN SERVICIO DE COMEDOR	2 SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 SIN SERVICIO DE COMEDOR	4 SIN SERVICIO DE COMEDOR
7 — Kcal 709 · HC 86 · Lip 27 · Prot 30 Risotto meloso de setas Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral	8 — Kcal 592 · HC 93 · Lip 12 · Prot 26 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada Pan	9 — Kcal 461 · HC 47 · Lip 22 · Prot 18 Crema de calabaza de cultivo ecológico Tortilla francesa de queso casera Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral	10 — Kcal 508 · HC 60 · Lip 18 · Prot 26 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga, naranja y maíz Yogur Pan	11 — Kcal 737 · HC 88 · Lip 25 · Prot 40 Alubias blancas guisadas a la jardinera Fingers de pollo crujientes de elaboración casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan
14 — Kcal 569 · HC 63 · Lip 22 · Prot 28 Crema de coliflor de cultivo ecológico Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Patatas asadas Fruta de temporada Pan integral	15 — Kcal 759 · HC 93 · Lip 26 · Prot 35 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan	16 — Kcal 582 · HC 71 · Lip 19 · Prot 32 Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan integral	17 — Kcal 663 · HC 79 · Lip 28 · Prot 23 Pisto hortelano de verduras Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada Pan	18 SIN SERVICIO DE COMEDOR

En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol de alto oleico y para aderezar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra Las frutas de temporada de nuestro menu este mes son: platano, pera, naranja, manzana y mandarina Dos dias a la semana tendremos pan integral

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsa en cada plato para ver el detalle)

https://someal.app/virgendenavalazarza

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	22 Kcal 710 HC 91 Lip 21 Prot 40 Lentejas guisadas con zanahorias Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan	23 Kcal 501 HC 56 Lip 17 Prot 30 Crema de zanahoria de cultivo ecológico Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral	24 Kcal 711 HC 76 Lip 31 Prot 30 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Salteado de verduritas dado Fruta de temporada Pan	25 Kcal 663 HC 90 Lip 21 Prot 27 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Chili con carne Arroz pilaf Fruta de temporada Pan
28 Kcal 491 HC 55 Lip 18 Prot 26 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur Pan integral	29 Kcal 662 HC 92 Lip 22 Prot 23 Paella de verduras de temporada Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada Pan	30 Kcal 573 HC 87 Lip 12 Prot 27 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo Fruta de temporada Pan integral	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot

Equilibra tu cena

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

¡Bienvenidos a un nuevo curso en el comedor escolar!

Escanea este **código QR** y descubre, junto a nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, las **actividades** que nos acompañarán este curso para conocer **qué hay detrás de cada plato**.