Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

HIPOCALÓRICA

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 540 · HC 63 · Lip 21 · Prot 25 Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	8 — Kcal 568 · HC 69 · Lip 22 · Prot 22 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	9 — Kcal 278 · HC 27 · Lip 14 · Prot 11 Crema de calabaza de cultivo ecológico Tortilla francesa casera Fruta de temporada	10 — Kcal 333 · HC 26 · Lip 15 · Prot 23 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga, naranja y maíz Yogur desnatado natural	11 — Kcal 499 · HC 51 · Lip 18 · Prot 34 Alubias blancas guisadas a la jardinera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
14 — Kcal 477 · HC 46 · Lip 22 · Prot 24 Crema de coliflor de cultivo ecológico Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Patatas asadas Fruta de temporada	15 — Kcal 547 · HC 61 · Lip 20 · Prot 27 Macarrones integrales salteados Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	16 — Kcal 490 · HC 54 · Lip 18 · Prot 28 Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	17 — Kcal 552 · HC 56 · Lip 28 · Prot 20 Pisto hortelano de verduras Garbanzos salteados con carne Fruta de temporada	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 535 HC 57 Lip 18 Prot 37 Lentejas guisadas con zanahorias Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural	23 Kcal 409 HC 38 Lip 17 Prot 26 Crema de zanahoria de cultivo ecológico Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	24 Kcal 576 HC 49 Lip 30 Prot 26 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Lomo de cerdo al horno Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	25 Kcal 430 HC 59 Lip 14 Prot 17 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Chili con verduras Arroz pilaf Fruta de temporada
28 Kcal 335 HC 26 Lip 15 Prot 23 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado natural	29 Kcal 551 HC 69 Lip 22 Prot 20 Paella de verduras de temporada Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	30 Kcal 568 HC 69 Lip 22 Prot 22 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	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**.