Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

Sin cerdo General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR
7 (Kcal 495, HC 65, Lip 19, Prot 15) Risotto meloso de setas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	8 (Kcal 573, HC 70, Lip 22, Prot 22) Sopa de pasta integral Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	9 (Kcal 369, HC 30, Lip 22, Prot 14) Crema de calabaza de cultivo ecológico Tortilla francesa de queso casera Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada	10 (Kcal 397, HC 37, Lip 18, 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	11 (Kcal 626, HC 65, Lip 24, Prot 37) Alubias blancas guisadas a la jardinera Fingers de pollo crujientes de elaboración casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
14 (Kcal 463, HC 47, Lip 18, Prot 29) Crema de coliflor de cultivo ecológico Albóndigas de pollo con verduras Patatas asadas Fruta de temporada	15 (Kcal 648, HC 70, Lip 25, Prot 32) Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Filete de abadejo en tempura casera 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 537, HC 58, Lip 27, Prot 15) Pisto hortelano de verduras Garbanzos salteados con calabacín y pimiento y un toque de perejil 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 599 HC 68 Lip 20 Prot 37 Lentejas guisadas con zanahorias Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur	**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 586 HC 53 Lip 29 Prot 27 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja 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 399 HC 37 Lip 18 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	**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 571 HC 72 Lip 21 Prot 22 Sopa de fideos 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**.