Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

Sin huevo General

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal HC Lip Prot	1 Kcal HC Lip Prot	2 Kcal HC Lip Prot	3 Kcal HC Lip Prot	4 Kcal HC Lip Prot
	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR
7 Kcal 617 HC 69 Lip 26 Prot 26 Risotto meloso de setas Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	8 Kcal 609 HC 72 Lip 26 Prot 20 Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	9 Kcal 389 HC 29 Lip 21 Prot 22 Crema de calabaza de cultivo ecológico Cinta de lomo a la plancha 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 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 619 HC 67 Lip 26 Prot 29 Pasta s/g con salsa cremosa de queso Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	16 Kcal 534 HC 53 Lip 18 Prot 39 Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo a la plancha 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 Kcal HC Lip Prot 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 545 HC 53 Lip 26 Prot 25 Wok de pasta s/g-h salteada con verduras Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	**25** Kcal 552 HC 67 Lip 21 Prot 24 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Chili con carne 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 559 HC 69 Lip 21 Prot 24 Paella de verduras de temporada Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	**30** Kcal 609 HC 72 Lip 26 Prot 20 Sopa de fideos s/g-h 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**.