Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

Sin lactosa/ PLV 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 HC Lip Prot 578 67 23 25 Arroz salteado con champiñones Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	8 Kcal HC Lip Prot 568 69 22 22 Sopa de cocido con pasta integral Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada	9 Kcal HC Lip Prot 305 29 16 11 Crema de calabaza de cultivo ecológico Tortilla francesa casera Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada	10 Kcal HC Lip Prot 362 27 17 23 Guiso de patatas con taquitos de pollo Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga, naranja y maíz Postre de soja natural	11 Kcal HC Lip Prot 626 65 24 37 Alubias blancas guisadas a la jardinera Fingers de pollo crujientes de elaboración casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
14 Kcal HC Lip Prot 477 46 22 24 Crema de coliflor de cultivo ecológico Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Patatas asadas Fruta de temporada	15 Kcal HC Lip Prot 667 69 29 28 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Filete de abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	16 Kcal HC Lip Prot 445 52 15 25 Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	17 Kcal HC Lip Prot 552 56 28 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 564 HC 58 Lip 20 Prot 37 Lentejas guisadas con zanahorias Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Postre de soja 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 600 HC 53 Lip 31 Prot 27 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	**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 364 HC 28 Lip 17 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 Postre de soja natural	**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 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**.