Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

Sin legumbres 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 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 433, HC 47, Lip 19, Prot 19) Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional (sin legumbres) 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 509, HC 64, Lip 17, Prot 24) Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
14 (Kcal 472, HC 44, Lip 23, Prot 23) Crema de coliflor de cultivo ecológico Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate Patatas asadas Fruta de temporada	15 (Kcal 559, HC 67, Lip 19, Prot 29) Pasta s/g con salsa cremosa de queso Abadejo en tempura casera s/g Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	16 (Kcal 381, HC 38, Lip 18, Prot 16) Crema de verduras natural Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	17 (Kcal 496, HC 75, Lip 18, Prot 8) Pisto hortelano de verduras Curry de arroz con verduras 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 507 HC 65 Lip 16 Prot 25 Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur 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 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 361 HC 36 Lip 14 Prot 23 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco Arroz pilaf Fruta de temporada
28 Kcal 356 HC 26 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 natural	29 Kcal 523 HC 66 Lip 19 Prot 23 Paella de verduras de temporada s/legumbres Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	30 Kcal 433 HC 47 Lip 19 Prot 19 Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional (sin legumbres) Fruta de temporada	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot

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**.