Virgen de Navalazarza

Septiembre 2026

VEGETARIANO

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 495 · HC 65 · Lip 19 · Prot 15 Risotto meloso de setas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	8 — Kcal 454 · HC 62 · Lip 15 · Prot 16 Sopa de juliana de verduras Garbanzos guisados a la jardinera Fruta de temporada	9 — Kcal 305 · HC 29 · Lip 16 · Prot 11 Crema de calabaza de cultivo ecológico Tortilla francesa casera Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada	10 — Kcal 517 · HC 68 · Lip 20 · Prot 14 Guiso de patatas con verduras de temporada Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de lechuga, naranja y maíz Yogur	11 — Kcal 622 · HC 99 · Lip 16 · Prot 21 Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Alubias blancas guisadas a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
14 — Kcal 539 · HC 60 · Lip 25 · Prot 18 Crema de coliflor de cultivo ecológico Albóndigas vegetales a la jardinera Patatas asadas Fruta de temporada	15 — Kcal 533 · HC 64 · Lip 19 · Prot 22 Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Tortilla francesa de calabacín casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	16 — Kcal 445 · HC 52 · Lip 15 · Prot 25 Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	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 543 HC 61 Lip 20 Prot 29 Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Yogur	**23** Kcal 360 HC 62 Lip 9 Prot 7 Crema de zanahoria de cultivo ecológico Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	**24** Kcal 556 HC 50 Lip 30 Prot 19 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Huevos revueltos con queso 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 479 HC 50 Lip 24 Prot 16 Guiso de patatas con verduras de temporada Huevos revueltos con daditos de calabacín Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	**29** Kcal 605 HC 87 Lip 21 Prot 13 Paella de verduras de temporada Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	**30** Kcal 506 HC 81 Lip 11 Prot 19 Sopa minestrone Garbanzos guisados a la jardinera 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**.