

COCINA			SEPTIEMBRE - 2026	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menestra de verduras rehogada Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:38,24 g P:26,2 G:39,14 C:610,02	7 Espirales integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Pan integral Pan -Agua H:57,4 g P:31,2 G:19,25 C:526,25	8 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Helado Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	9 Arroz con magro Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:82,03 g P:23,75 G:27,55 C:671,07	10 Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:52,65 g P:53,2 G:32,5 C:715,7
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Ragout de pavo estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:37,5 g P:34,7 G:27,4 C:541,6	14 Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:39,98 g P:38,13 G:47,9 C:739,66	15 Macarrones integrales boloñesa (Al:1.2.) Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Helado Pan -Agua H:58,3 g P:62,9 G:29,85 C:748,2	16 Judías blancas ecológicas con verduras Filete de pollo al ajillo (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan integral -Agua H:24,5 g P:55 G:30,85 C:595,6	17 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Arroz con tomate Sticks vegetales (Al:1.11.8.) Lechuga Pan -Agua H:89,5 g P:12,8 G:25,15 C:635,55
Guisantes con ajo Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:40,8 g P:47,8 G:30,2 C:627	21 Espirales integrales con tomate y pavo (Al:1.2.) Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan integral -Agua H:30,7 g P:54,6 G:32,1 C:630,1	22 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Yogurt vitalina Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	23 Paella de pollo y verduras Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:51,46 g P:43,6 G:21,3 C:533	24 Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:64,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62
Puré de verduras ecológico (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:34,94 g P:19,2 G:39,54 C:583,72	28 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27	29 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3	30	FUTA DE TEMPORADA - Manzana - Plátano - Pera - Melón



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA	B – CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día