

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**



						MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																		
	8					9					10					11																							
	02766 - Arroz integral con salsa de tomate 00177 - Tortilla francesa con 00550 - ensalada de lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada					00489 - Brócoli al vapor con cebolla y ajo  00219 - Garbanzos estofados con verduras (patata, zanahoria, pimiento verde y rojo, tomate frito, cebolla, ajo, agua, aceite de oliva) con Fruta de temporada					00260 - Macarrones al aglio e olio (1,3,6,10) 01312 - Filete de merluza al horno con sanfaina (tomate, berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) (4) Fruta de temporada					00225 - Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) 00097 - Cinta de lomo con patatas al horno (12) Fruta de temporada																							
LUNES	kcal	653	Líp	23,8	Prot	32,2	HdC	78	kcal	590	Líp	28,7	Prot	84,5	HdC	31	kcal	698	Líp	19,5	Prot	29,1	HdC	101	kcal	545	Líp	18,0	Prot	44,7	HdC	51							
14	15					16					17					18																							
00508 - Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla 04474 - Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, manzana) con patatas dado al horno Yogurt natural sin azúcar (7)	00243 - Pasta integral pomodoro (1,3,6,10) 02419 - Ventresca de bacalao a la bilbaina con 00548 - ensalada de lechuga y maíz (2,4,14) Fruta de temporada					00466 - Coliflor en tempura (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) 00216 - Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. Verde y rojo, cebolla, puerro)  Fruta de temporada					00020 - Paella mixta (pollo, zanahoria, calabacín, pimientos rojo y verde, tomate) 04475 - Salmón en salsa de estragón al horno (cebolla, ajo, puerro, estragón) con 00549 - ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada					03260 - Judías pintas estofadas con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) 03676 - Tortilla española con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada																							
kcal	684	Líp	24,1	Prot	21,4	HdC	95	kcal	675	Líp	16,2	Prot	43,7	HdC	89	kcal	595	Líp	19,4	Prot	31,0	HdC	74	kcal	622	Líp	15,8	Prot	26,5	HdC	93	kcal	677	Líp	36,6	Prot	39,4	HdC	47
21	22 - ¡Bienvenido otoño!					23					24					25																							
00212 - Guisantes rehogados con ajito y cebolla 00097 - Cinta de lomo adobada con patatitas dado al horno Leche entera (7)	02766 - Arroz integral con salsa de tomate 00300 - Filete de merluza a la andaluza (rebozado casero) con 00550 - ensalada de lechuga y zanahoria (1,4,6,10)  Fruta de temporada					00489 - Brócoli al vapor con cebolla y ajo  00225 - Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) con 00549 - Fruta de temporada					00272 - Patatas estofadas marineras (merluza, pota, rape, gamba, mejillon, zanahoria, pimientos, calabacin, tomate) (2,4,14) 00177 - Tortilla francesa con 00158 - ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada					00414 - Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos ECO) (1,3,6,10)  00211 - Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada																							
kcal	714	Líp	30,0	Prot	32,2	HdC	79	kcal	643	Líp	15,5	Prot	40,9	HdC	85	kcal	627	Líp	18,0	Prot	18,7	HdC	98	kcal	690	Líp	20,4	Prot	30,8	HdC	96	kcal	677	Líp	25,6	Prot	36,0	HdC	76
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario					30																																	
02766 - Arroz integral con salsa de tomate 04287 - Filete de sardinillas en aceite con 00550 - ens. de lechuga y zanahoria (4) Yogurt natural sin azúcar (7)	00216 - Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva)   01316 - Tortilla de patata con 01487 - picadillo de tomate (3) Fruta de temporada					00403 - Crema hortelana (patata, judías verdes, zanahoria, calabacín, puerro) (12) 04473 - Muslitos de pollo guisados con pisto (tomate, berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla) Fruta de temporada																																	
kcal	750	Líp	40,9	Prot	32,4	HdC	63	kcal	627	Líp	18,0	Prot	18,7	HdC	98	kcal	694	Líp	16,4	Prot	25,0	HdC	112																
<																																							



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

Pan integral 2 veces a la semana: martes y jueves.