

Menú de Septiembre 2026

Todos los menús llevan incluido pan y agua. Todos los jueves el pan será integral.

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Espaguetis con tomate.  Chuleta de aguja con lechuga y maíz. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 632 kcal Proteínas: 14% Grasas: 33%	Judías verdes ecológicas con patatas rehogadas. Filete de merluza con lechuga y tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 619 kcal Proteínas: 14% Grasas: 33%	Ensalada de garbanzos. Pollo guisado con calabacín, cebolla y orégano. Helado.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 688 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Arroz a la milanesa. Tortilla de bonito con lechuga.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 632 kcal Proteínas: 14% Grasas: 33%	Patatas con magro. Filete de caballa con lechuga y tomate.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 659 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Puré de verduras frescas (acelgas, puerros, zanahoria y queso).  Lomo al horno con cebolla y manzana. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 667 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Arroz blanco con tomate. Filete de salmón al horno con verduras cocidas.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 698 kcal Proteínas: 15% Grasas: 30%	Lentejas con verduras de temporada. Huevos rellenos con lechuga y tomate.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 641 kcal Proteínas: 14% Grasas: 31%	Coliflor con patata y bechamel.  Jamoncitos de pollo al horno con manzana. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 619 kcal Proteínas: 14% Grasas: 35%	Ensalada campera. Guiso de merluza en salsa con guisantes.  Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 685 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Paella con pollo, coliflor y verduras. Tortilla de queso con lechuga y maíz.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 683 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías blancas estofadas. Buñuelos de merluza con lechuga. Helado. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 640 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Crema de calabacín y zanahoria. Albóndigas de ternera con patatas.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 621 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Espirales a la carbonara.  Filete de abadejo al horno con tomate y calabacín.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 632 kcal Proteínas: 14% Grasas: 33%	Lentejas guisadas a la jardinera. Ragut de pavo con cebolla y manzana. Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 628 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30		
Crema de puerros. Escalope de cerdo con ensalada.  Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 609 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Garbanzos guisados. Filete de limanda con ensalada.  Yogur.  VALOR NUTRITIVO: Calorías: 642 kcal Proteínas: 14% Grasas: 33%	DÍA DE MENÚ ESPECIAL		



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SESAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

A LA SEMANA DEBO COMER 3 ó 4 RACIONES DE
PESCADO Y UNO AL MENOS DEBE SER AZUL:
SARDINAS, BOQUERONES, CABALLA, BONITO, ETC.

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Menestra de verduras. Croquetas de pescado. Fruta.

Martes: Pasta con tomate y calabacín. Fruta.

Miércoles: Salmorejo. Boquerones fritos. Fruta.

Jueves: Ensalada mixta. Filete de pollo. Fruta.

Viernes: Puré de verduras. Tortilla de queso. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Gazpacho. Filete de merluza. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Lacón a la plancha. Fruta.

Miércoles: Acelgas. Pollo asado. Fruta.

Jueves: Arroz blanco. Puding de pescado. Fruta.

Viernes: Espinacas. Tortilla española. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Judías verdes. Gallo a la plancha. Fruta.

Martes: Brócoli. Tortilla de calabacín. Fruta.

Miércoles: Gazpacho. Caballa con ensalada. Fruta.

Jueves: Puré de verduras. Pechuga de pollo Fruta.

Viernes: Salmorejo. Empanada de bonito. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Arroz blanco. Huevos rellenos. Fruta.

Martes: Crema de calabacín. Cinta de lomo. Fruta.

Miércoles: Ensalada mixta. Merluza en salsa. Fruta.



Menú Escolar



Colegio C.E.I.P. Ana Pellegrini