



# MENÚ BASAL

## septiembre 2026

Educamos *Acompañamos*

|          |  | 2º y 3 inf + primaria + 1º y 2º eso |   |    |   |  |                                            |   |    |   |  | Día 1º alumnos 1º infantil                                           |   |    |   |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|----------|--|-------------------------------------|---|----|---|--|--------------------------------------------|---|----|---|--|----------------------------------------------------------------------|---|----|---|--|------------------------------------------|---|----|---|--|-------------------------------------------------|--|--|--|--|
|          |  | Martes 8                            |   |    |   |  | Miércoles 9                                |   |    |   |  | Jueves 10                                                            |   |    |   |  | Viernes 11                               |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
| SEMANA 2 |  | ARROZ CON TOMATE                    |   |    |   |  | LENTEJAS ESTOFADAS                         |   |    |   |  | JUDIAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO                             |   |    |   |  | ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | PECHUGAS EMPANADAS                  |   |    |   |  | TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN YORK          |   |    |   |  | ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA                                     |   |    |   |  | MERLUZA AL HORNO SALSA DE ZANAHORIA      |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | LECHUGA CON QUESO FRESCO            |   |    |   |  | ENSALADA CON TOMATE                        |   |    |   |  | GUISANTE Y ZANAHORIA                                                 |   |    |   |  | ENSALADA                                 |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | YOGUR/ PAN INTEGRAL                 |   |    |   |  | MANZANA/ PAN                               |   |    |   |  | PLÁTANO/ PAN                                                         |   |    |   |  | PERA CONFERENCIA / PAN INTEGRAL          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | KCAL                                | P | HC | L |  | KCAL                                       | P | HC | L |  | KCAL                                                                 | P | HC | L |  | KCAL                                     | P | HC | L |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | Lunes 14                            |   |    |   |  | Martes 15                                  |   |    |   |  | Miércoles 16                                                         |   |    |   |  | Jueves 17                                |   |    |   |  | Viernes 18                                      |  |  |  |  |
| SEMANA 3 |  | ACELGAS CON PATATA                  |   |    |   |  | CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA ECOLOGICA   |   |    |   |  | ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS                                          |   |    |   |  | MACARRONES A LA CARBONARA                |   |    |   |  | LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA                   |  |  |  |  |
|          |  | LIMANDA CON REBOZADO CASERO         |   |    |   |  | GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ Y HUEVO DURO |   |    |   |  | POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA                                      |   |    |   |  | PALOMETA CON TOMATE                      |   |    |   |  | LOMO A LA JARDINERA                             |  |  |  |  |
|          |  | ENSALADA CON HUEVO DURO             |   |    |   |  | ENSALADA CON ATÚN                          |   |    |   |  | PATATA COCIDA                                                        |   |    |   |  | ENSALADA ILUSTRADA                       |   |    |   |  | PIMIENTOS,CHAMPIÑÓN Y GUISANTE                  |  |  |  |  |
|          |  | YOGUR/ PAN                          |   |    |   |  | PLÁTANO/ PAN INTEGRAL                      |   |    |   |  | FRUTA/ PAN                                                           |   |    |   |  | MANZANA /PAN                             |   |    |   |  | PERA/ PAN INTEGRAL                              |  |  |  |  |
|          |  | KCAL                                | P | HC | L |  | KCAL                                       | P | HC | L |  | KCAL                                                                 | P | HC | L |  | KCAL                                     | P | HC | L |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | Lunes 21                            |   |    |   |  | Martes 22                                  |   |    |   |  | Miércoles 23                                                         |   |    |   |  | Jueves 24                                |   |    |   |  | Viernes 25                                      |  |  |  |  |
| SEMANA 4 |  | SOPA DE POLLO CON FIDEO INTEGRAL    |   |    |   |  | GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO              |   |    |   |  | CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA CON PICADILLO DE HUEVO DURO Y PICATOSTES |   |    |   |  | ARROZ TRES DELICIAS                      |   |    |   |  | JUDIAS VERDES CON BABY, PATATA Y JAMÓN          |  |  |  |  |
|          |  | ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA   |   |    |   |  | BACALAO A LA VIZCAINA                      |   |    |   |  | CROQUETAS DE JAMÓN                                                   |   |    |   |  | LENTEJAS ESTOFADAS                       |   |    |   |  | LECHUGA DE POLLO EN SALSA A LAS FINAS HIERBAS   |  |  |  |  |
|          |  | LECHUGA CON HUEVO DURO              |   |    |   |  | ENSALADA CON MAIZ Y ZANAHORIA              |   |    |   |  | ENSALADA CON TOMATE                                                  |   |    |   |  | -                                        |   |    |   |  | ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA |  |  |  |  |
|          |  | MANZANA/ PAN                        |   |    |   |  | PLÁTANO/ PAN INTEGRAL                      |   |    |   |  | PERA CONFERENCIA/ PAN                                                |   |    |   |  | MANZANA/ PAN                             |   |    |   |  | YOGUR/ PAN INTEGRAL                             |  |  |  |  |
|          |  | KCAL                                | P | HC | L |  | KCAL                                       | P | HC | L |  | KCAL                                                                 | P | HC | L |  | KCAL                                     | P | HC | L |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | Lunes 28                            |   |    |   |  | Martes 29                                  |   |    |   |  | Miércoles 30                                                         |   |    |   |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
| SEMANA 5 |  | ARROZ CON TOMATE                    |   |    |   |  | POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS                  |   |    |   |  | ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO                             |   |    |   |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | HAMBURGUESA VEGETAL                 |   |    |   |  | MERLUZA A LA VIZCAINA                      |   |    |   |  | LOMO SAJONIA AL HORNO                                                |   |    |   |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | ENSALADA ILUSTRADA                  |   |    |   |  | PIMIENTOS                                  |   |    |   |  | ENSALADA CON ATÚN                                                    |   |    |   |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | YOGUR/ PAN                          |   |    |   |  | FRUTA / PAN INTEGRAL                       |   |    |   |  | PERA/ PAN                                                            |   |    |   |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |
|          |  | KCAL                                | P | HC | L |  | KCAL                                       | P | HC | L |  | KCAL                                                                 | P | HC | L |  |                                          |   |    |   |  |                                                 |  |  |  |  |

Este menú está elaborado cumpliendo la normavita vigente en el Real Decreto 315/2025 referido a las frecuencias de consumo y grupos de alimentos.

LA VALORACIÓN CALÓRICA ESTÁ CALCULADA PARA NIÑOS/AS DE 9 A 13 AÑOS. LA VALORACIÓN PARA LA FRANJA DE 3 A 8 AÑOS CORRESPONDE AL 80% DE LO DETALLADO EN ESTE MENÚ, EN EL RANGO DE 14 A 18 AÑOS A UN 38% MÁS DE LOS INDICADOS. EN LA ETAPA DE 2 AÑOS CORRESPONDE A UN 55% MENOS DE LO DETALLADO EN EL MENÚ.

Para consultar el detalle de los alérgenos presentes en cada plato, consulte el archivo "Alérgenos – Carta Web".