



MENÚ SIN CRUSTÁCEOS/MOLUSCOS

septiembre 2026

Educamos *Acompañamos*

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