



MENÚ SIN FRUTOS SECOS

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							
	1º PLATO	PECHUGAS EMPANADAS				TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN YORK				ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA				PAVO PLANCHA							
	2º PLATO	LECHUGA CON QUESO FRESCO				ENSALADA CON TOMATE				GUISANTE Y ZANAHORIA				ENSALADA							
	GUARNICIÓN	YOGUR/ PAN INTEGRAL				MANZANA/ PAN				PLÁTANO/ PAN				PERA CONFERENCIA / PAN INTEGRAL							
	POSTRE	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L				
VAL. NUT.										1º día 3º y 4º eso											
		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			
	1º PLATO	LOMO PLANCHA				GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ Y HUEVO DURO				POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA				PECHUGA PLANCHA				LOMO A LA JARDINERA			
	2º PLATO	ENSALADA CON HUEVO DURO				ENSALADA CON ATÚN				PATATA COCIDA				ENSALADA ILUSTRADA				PIMIENTOS,CHAMPIÑÓN Y GUISANTE			
	GUARNICIÓN	YOGUR/ PAN				PLÁTANO/ PAN INTEGRAL				FRUTA/ PAN				MANZANA /PAN				PERA/ PAN INTEGRAL			
	POSTRE	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L				
VAL. NUT.																					
		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				ARROZ TRES DELICIAS				JUDIAS VERDES CON BABY, PATATA Y JAMÓN			
	1º PLATO	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA				ALITAS DE POLLO ASADAS				CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN				LENTEJAS ESTOFADAS				PECHUGA DE POLLO EN SALSA A LAS FINAS HIERBAS			
	2º PLATO	LECHUGA CON HUEVO DURO				ENSALADA CON MAIZ Y ZANAHORIA				ENSALADA CON TOMATE				-				:NSALADA DE PASTA CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA			
	GUARNICIÓN	MANZANA/ PAN				PLÁTANO/ PAN INTEGRAL				PERA CONFERENCIA/ PAN				MANZANA/ PAN				YOGUR/ PAN INTEGRAL			
	POSTRE	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L				
VAL. NUT.																					
		Lunes 28				Martes 29				Miércoles 30											
SEMANA 5		ARROZ CON TOMATE				POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS				ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO											
	1º PLATO	PESCADO A LA PLANCHA				PECHUGA PLANCHA				LOMO SAJONIA AL HORNO											
	2º PLATO	ENSALADA ILUSTRADA				PIMIENTOS				ENSALADA											
	GUARNICIÓN	YOGUR/ PAN				FRUTA / PAN INTEGRAL				PERA/ PAN											
	POSTRE	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L								
VAL. NUT.																					