



MENÚ SIN LACTOSA

septiembre 2026

Educamos *Acompañamos*

		2º y 3 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				ENSALADA CON TOMATE			
	POSTRE	YOGUR SIN LACTOSA/ PAN INTEGRAL				MANZANA/ PAN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L
		Lunes 14				Miércoles 16			
SEMANA 3	1º PLATO	ACELGAS CON PATATA				ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS			
	2º PLATO	LIMANDA CON REBOZADO CASERO				POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA			
	GUARNICIÓN	ENSALADA CON HUEVO DURO				PATATA COCIDA			
	POSTRE	YOGUR SIN LACTOSA/ PAN				FRUTA/ PAN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L
		Lunes 21				Miércoles 23			
SEMANA 4	1º PLATO	SOPA DE POLLO CON FIDEO INTEGRAL				CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA CON PICADILLO DE HUEVO DURO			
	2º PLATO	ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA				CARNE O PESCADO PLANCHA			
	GUARNICIÓN	LECHUGA CON HUEVO DURO				ENSALADA CON TOMATE			
	POSTRE	MANZANA/ PAN				PERA CONFERENCIA/ PAN			
	VAL. NUT.	KCAL	P	HC	L	KCAL	P	HC	L
		Lunes 28				Miércoles 30			
SEMANA 5	1º PLATO	ARROZ CON TOMATE				ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE			
	2º PLATO	CARNE O PESCADO PLANCHA				LOMO SAJONIA AL HORNO			
	GUARNICIÓN	ENSALADA ILUSTRADA				ENSALADA CON ATÚN			
	POSTRE	YOGUR SIN LACTOSA/ PAN				PERA/ PAN			
	VAL. NUT.	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".