

MENÚ ESCOLAR
SEPTIEMBRE 2025

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda (A/M)
- Todos los primeros platos se cocinan al baño maría, excepto el arroz que se cocina al horno
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Macarrones con tomate 1-3 Filete de pollo con champiñones 1 Fruta A/M: Bocado de Jamón York 1 Sugerencia cena: Pescado con verdura	9 Lentejas con verduras Tortilla de patata 3-12 Fruta A/M: Fruta Sugerencia cena: Filete con ensalada	10 Marmita de bonito 4-12 Alitas adobadas Yogurt 7 A/M: Magdalena 1-3-7 Sugerencia cena: Pescado con tomate	11 Alubias blancas con verdura Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Fruta A/M: Fruta Sugerencia cena: Tortilla de bonito	12 Puré de calabaza 12 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M: Bocado de queso 1-7 Sugerencia cena: Filete con verdura
15 FESTIVO	16 Ensalada de Arroz 4 Lomo con pimientos 1 Fruta A/M: Fruta Sugerencia cena: Pescado con ensalada	17 Garbanzos con espinacas Salchichas con puré de patata 7-12 Fruta A/M: Quesito con galletas 1-3-7 Sugerencia cena: Tortilla de verduras	18 Puré de verdura 12 Albondigas con patatas 1-3-7-12 Yogurt 7 A/M: Fruta Sugerencia cena: Pescado con pisto	19 Lentejas con verduras Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M: Bocado de pavo 1 Sugerencia cena: Filete con tomate
22 Espaguetti carborana 1-3-7 Filete con ensalada 1 Fruta A/M: Bocado de queso 1-7 Sugerencia cena: Tortilla de calabacin	23 Alubias rojas con verduras Tortilla de patata 3-12 Fruta A/M: Fruta Sugerencia cena: Pescado con tomate	24 Judías verdes 12 Pollo al ajillo Yogurt 7 A/M: Pastas de té 1 Sugerencia cena: Revuelto con verduras	25 Garbanzos con arroz y verdura Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M: Fruta Sugerencia cena: Pescado con pisto	26 Patatas a la Riojana 12 Lomo con pimientos 1 Fruta A/M: Bocado de jamón York 1 Sugerencia cena: Revuelto champiñones
29 Lentejas con verdura Morcilla con patatas 12 Fruta A/M: Bocado de queso Sugerencia cena: Filete con pisto	30 Marmita de bonito 4-12 San Jacobo 1-7 Fruta A/M: Fruta Sugerencia cena: Pescado con ensalada			

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

