

MENÚ ESCOLAR SIN GLUTEN SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 Arroz con tomate casero Pechuga plancha s/g con champiñones 1 Fruta <u>A/M</u> : Bocadillo s/g de jamón York 1	9 Alubias blancas con verduras Pescado al horno con ensalada de tomate 1-4 Yogur 7 <u>A/M</u> : Fruta	10 Puré de verdura 12 Albondigas estofadas s/g Fruta <u>A/M</u> : Bocadillo s/g de queso	11 Ensalada de pasta s/g 3-4 Pescado plancha con patata panadera 4-12 Fruta <u>A/M</u> : Fruta
14 Macarrones s/g con tomate casero 3 Lomo plancha con pimientos 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	15 Pescado con escalivada	16 tortilla paisana	17 filete de pollo con ensalada	18 Hamburguesa con aguacate
huevos rellenos	FESTIVO	16 Lentejas eco con verdura 1 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 <u>A/M</u> : Fruta	17 Judías con patatas 12 Pollo en salsa con zanahoria y calabacín Fruta <u>A/M</u> : Bocadillo s/g de pavo 1	18 Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada de lechuga 4 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta
21 Espagueti s/g carbonara 3-7 Pollo al ajillo con champiñones Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	22 Alubia roja con verduras San jacobos s/g caseros con ensalada de lechuga Fruta <u>A/M</u> : Bocadillo s/g queso 7	23 filete con verduras	24 pescado con ensalada	25 hamburguesa de pollo
tortilla de bonito	22 salchichas con tomate	23 filete de ternera con verduras	24 Pure de calabaza 12 Hamburguesa s/g de pollo con pimientos Fruta <u>A/M</u> : guacamole y jamón	25 Patatas a la riojana 12 Pescado al horno 4 con ensalada de tomate fruta <u>A/M</u> : Fruta
28 Alubias con verduras Filete de pollo a la plancha con brócoli 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	29 Menestra de verduras 12 Tortilla de patatas 3-12 con ensalada de lechuga Fruta <u>A/M</u> : Bocadillo s/g de pavo 1	30 Garbanzos con verduras Pescado con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 <u>A/M</u> : Fruta		
tortilla paisana	Pescado con patata	filete con aguacate		

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



 Sugerencia de cena

En nuestro menú:

- 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.)
- Toda la carne que se sirve es de cercanía.
- Todo el pescado que se sirve es de cercanía comprado en el **Mercado de la Esperanza**.
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, bacalao, lirio, 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
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.