

MENÚ ESCOLAR SIN HUEVO SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 Arroz con tomate casero Pechuga con champiñones 1 Fruta <u>A/M</u> : Bocado 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/h Fruta <u>A/M</u> : Bocado de queso 1-7	11 Ensalada de pasta s/h 4 Pescado con patata panadera 4-12 Pan integral 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta
14 Macarrones integrales s/h con tomate casero 1 Lomo con pimientos 1 Pan integral 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	15 Pescado con escalivada	16 Filete con verduras	17 filete de pollo con ensalda	18 Hamburguesa con aguacate
21 Espagueti s/h carbonara 1-7 Pollo al ajillo con champiñones Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	22 FESTIVO	23 Lentejas eco con verdura 1 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 <u>A/M</u> : Fruta	24 Judías con patatas 12 Pollo en salsa con zanahoria y calabacín Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	25 Garbanzos con verduras Pescado con ensalada de lechuga 4 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta
28 hamburguesa de pollo	29 salchichas con tomate	30 filete con verduras	filete con verduras	hamburguesa de pollo
Filete de pollo con brócoli 1 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	Menestra de verduras 12 Hamburguesa s/h con ensalada Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	Garbanzos con verduras Pescado con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 <u>A/M</u> : Fruta	Pure de calabaza 12 Hamburguesa de pollo 1 con pimientos Fruta <u>A/M</u> : guacamole y jamón	Patatas a la riojana 12 Pescado al horno 4 con ensalada de tomate Pan integral fruta <u>A/M</u> : Fruta
pescado con verdura	lomo con aguacate	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.