

MENÚ ESCOLAR SIN LACTOSA 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 Menestra de verduras 12 Pescado al horno con ensalada 4 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	10 Alubias blancas con verduras Albondigas s/l estofadas Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	11 Ensalada de pasta 1-3 Pescado con patata panadera 1-4-12 Pan integral Fruta <u>A/M</u> : fruta
14 Tortilla paisana	15 Pescado con ensalada	16 tortilla paisana	17 filete de pollo con ensalda	18 Hamburguesa con aguacate
Macarrones integrales con tomate casero 1-3 Lomo con pimientos 1 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	FESTIVO	16 Lentejas eco con verduras 1 Pescado con ensalada de tomate 4 Fruta o Yogurt s/l <u>A/M</u> : Fruta	17 Judías con patatas 12 Pollo en salsa con zanahoria y calabacín Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	18 Garbanzos con verduras Pescado con ensalada de lechuga 4 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta
21 huevos rellenos	22 Pescado en salsa	23 Salchichas con ensalada de tomate	24 pescado con ensalada	25 hamburguesa de pollo
21 Espaguetis integrales con bacon 1 pollo al ajillo con champiñones Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	22 Alubia roja con verduras Filete con ensalada Fruta <u>A/M</u> : Bocado de jamón 1	23 Ensalada de arroz 4 Pescado al horno con patata 4- 12 Fruta <u>A/M</u> : Fruta	24 Pure de calabaza 12 Hamburguesa de pollo con pimientos 1 Fruta <u>A/M</u> : guacamole y jamón	25 Patatas a la riojana 12 Pescado al horno 4 con ensalada de tomate Pan integral fruta <u>A/M</u> : Fruta
28 tortilla de bonito	29 salchichas con tomate	30 filete de ternera con verduras	pescado con patatas	filete con escalivada
28 Lentejas eco con verduras 1 Filete de pollo con brócoli 1 Fruta Pan integral 1 <u>A/M</u> : Fruta	29 Menestra de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga 3-12 Fruta <u>A/M</u> : Bocado de pavo 1	30 Garbanzos con verduras Pescado con ensalada de tomate 4 Fruta <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.