

## MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2026

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