

Menú Sin melocotón Septiembre 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				
			10	11
			Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	Salmorejo casero con picadillo de huevo Contramuslo de pollo al estilo moruno Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan blanco
14	15	16	17	18
Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimienta, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan blanco	Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca permitida y pan integral	Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con boloñesa de soja - Yogur natural y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de patatas con choco San jacob de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan blanco
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta rojo y Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Yogur natural y pan blanco	Alubias blancas guisadas con verduras Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimienta, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan blanco
28	29	30		
Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Yogur natural y pan blanco		

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SUMITOS
Sin melocotón	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, queso)	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, zanahoria)														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3					8	9	10				
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco						5								14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4		5	6		9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria)	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3	4		5	6		9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, carne)	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, judía	1	2	3	4		5	6		9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.