

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 italiana Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral	Salmorejo casero Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
14	15	16	17	18
Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Filete de ternera horno/plancha Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y) Pavo en su jugo Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales a la italiana Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
21	22	23	24	25
Brócoli salteado con ajo y cebolla Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y) Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Pavo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur y pan blanco	Alubias blancas guisadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pavo asado con tomate y cebolla Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28	29	30		
Paella de pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas guisadas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Filete de ternera horno/plancha Patata al vapor Yogur 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 cerdo, huevo (pastas sin hi

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	NOPISTA	APIO	ALTRAMUCES	SUMITOS
Sin cerdo, huevo (i	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Pavo al ajillo														
			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, zana														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo 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 salteado														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1								9					14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze	1													
			Segundo	Pavo en su jugo	1	2	3								12			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll									9		11			14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con tomate y c														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla									9					
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze	1													
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom														
			Segundo	Pavo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y atún	1			4					9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14