



MENÚ SEPTIEMBRE 2025



Tipo de plato	8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Primer plato	Ensalada de pasta (1)	Crema de verduras con Picatostes (1)	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Verdura de temporada con patatas	Arroz a la campesina (champiñón, maíz, cebolla y puerro) (10, 12)
Segundo plato	Tortilla con longaniza (5,13)	Pavo estofado con calabacín	Salmón finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo) (4)	Lomo adobado con pimentón	Filete De merluza a la andaluza (1, 4)
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Patatas dado	Zanahoria, guisantes y patatas	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	<i>Calabacín a la plancha y croquetas de pollo, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan</i>	<i>Puré de verduras con pavo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al horno con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Pisto de verduras con pollo a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes

9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ SEPTIEMBRE 2025



	15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Primer plato	Pasta Integral a la Boloñesa (1)	Crema de Guisantes con picatostes (1)	Arroz con salsa de tomate (12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Espinacas Con patatas
Segundo plato	Calamares en salsa (3)	Contra muslo de pollo asado	Salchichas encebolladas	Huevos con atún y mahonesa (4, 5,13)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patatas	Ensalada: Lechuga (14)		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur(13)
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	<i>Crema de verduras y pollo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de calabacín, lácteo y pan</i>	<i>Pavo con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Arroz con verduras y pollo, fruta y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ SEPTIEMBRE 2025



Tipo de plato	22 LUNES	23 MARTES	24 MIERCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Primer plato	Verdura de temporada con patata	Ensalada de verano de patata (4,5)	Garbanzos con verduras	Paella mixta (4,12)	Fidegüa con verduras y longaniza (1,13)
Segundo plato	Filete de Merluza en salsa verde (4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana	Bacalao con salsa de verduras(4)	Tortilla con calabacín Y Cebolla (5)	Hamburguesa
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: Lechuga, pepino tomate(14)		Ensalada: lechuga y maíz (14)	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado (13)
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	<i>Salteado de trigueros y huevo , lácteo y pan</i>	<i>Broquetas de pollo con verduras y, lácteo y pan</i>	<i>Pechuga de pollo la plancha con calabacín , lácteo y pan</i>	<i>Pavo a la plancha y verduras, fruta y pan</i>	<i>Gallos a la plancha con verduras , fruta y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ SEPTIEMBRE 2025



Tipo de plato	29 LUNES	30 MARTES			
Primer plato	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)	Judías verdes con patata			
Segundo plato	Bacalao a la Vizcaína (1,4)	Tortilla con atún (4, 5)			
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: lechugas variadas (14)			
Postre	Fruta	Yogur (13)			
Pan (1)	Blanco	Integral			
Propuesta de cenas	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada variada, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa de legumbre, fruta y pan</i>			

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar almuerzos y meriendas con fruta fresca, siempre que sea posible.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

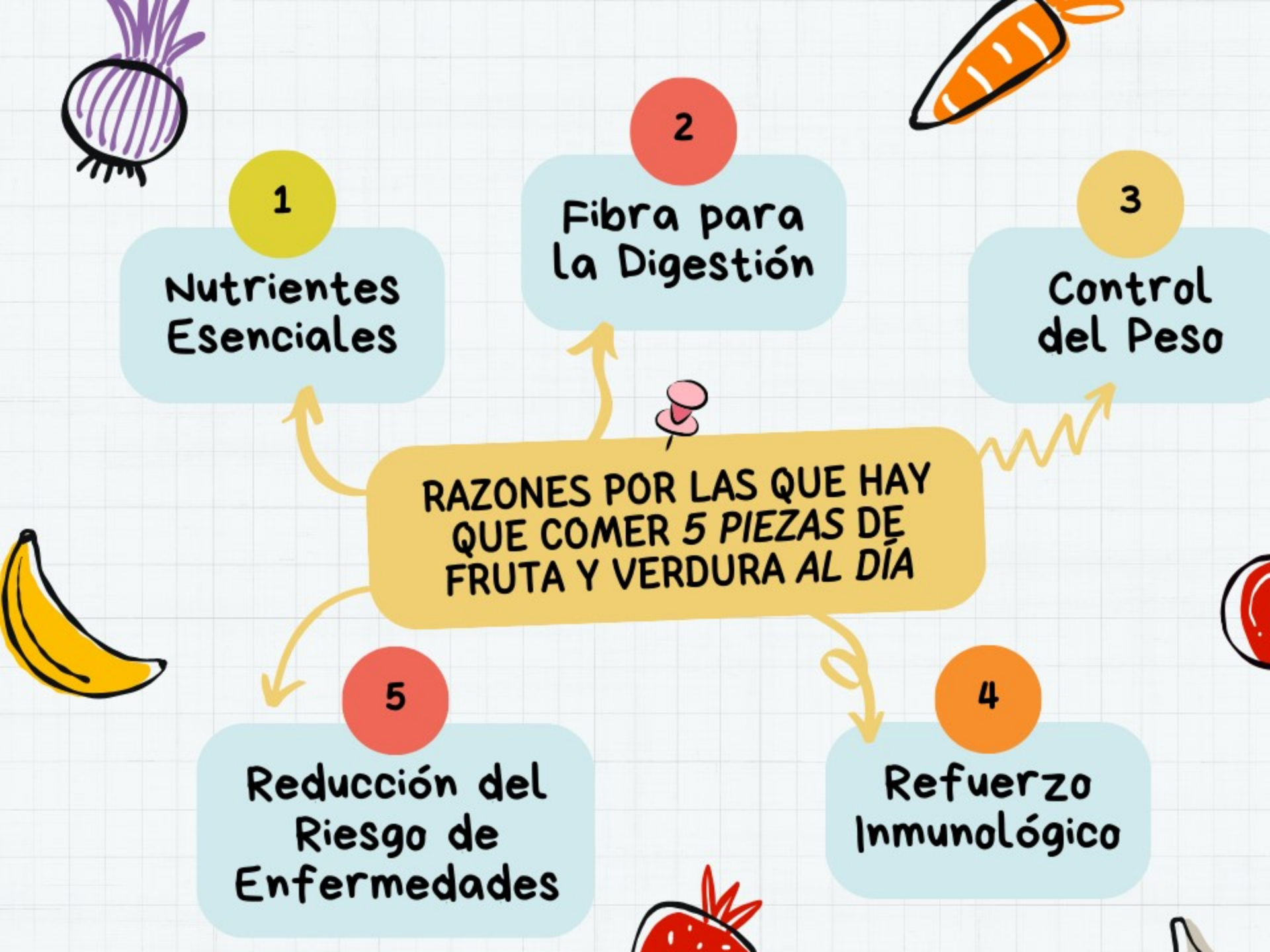


VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2025 EDAD 3 A 8 AÑOS

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1er Plato; Kcal	238	204	177	136	270
2º Plato; Kcal	199	185	223	182	164
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal	20	35	40	95	25
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Kcal total día	598	605	581	554	600
Proteinas %	23	22	24	22	21
Lípidos %	25	27	27	26	28
Hidratos de carbono %	52	50	49	52	51
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1er Plato; Kcal	293	233	211	224	140
2º Plato; Kcal	152	147	253	196	158
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal		40		40	80
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Kcal total día	586	560	605	601	560
Proteinas %	22	23	22	24	21
Lípidos %	27	25	28	26	27
Hidratos de carbono %	51	52	50	50	52
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1er Plato; Kcal	136	200	207	271	302
2º Plato; Kcal	162	164	158	186	259
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal	80	70	50		
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Kcal total día	519	574	556	598	743
Proteinas %	22	22	23	21	21
Lípidos %	26	25	27	28	31
Hidratos de carbono %	52	53	50	51	48
	LUNES 29	MARTES 30			
1er Plato; Kcal	279	151			
2º Plato; Kcal	158	211			
Pan , Kcal	70	69			
Guarnión, Kcal		35			
Postre , Kcal	71	112			
Kcal total día	578	578			
Proteinas %	22	21			
Lípidos %	27	26			
Hidratos de carbono %	51	53			

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2025 EDAD 9 A 13 AÑOS

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1er Plato; Kcal	309	265	230	179	351
2º Plato; Kcal	259	241	290	237	213
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal	26	46	52	124	33
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Kcal total día	775	753	753	721	778
Proteinas %	23	22	24	22	21
Lipidos %	25	27	27	26	28
Hidratos de carbono %	52	50	49	52	51
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1er Plato; Kcal	381	303	274	291	182
2º Plato; Kcal	198	191	329	255	205
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal		52		52	104
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Kcal total día	760	726	784	779	693
Proteinas %	22	23	22	24	21
Lipidos %	27	25	28	26	27
Hidratos de carbono %	51	52	50	50	52
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1er Plato; Kcal	177	260	269	352	393
2º Plato; Kcal	211	213	205	242	259
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal	104	90	65		
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Kcal total día	673	743	720	775	854
Proteinas %	22	22	23	21	21
Lipidos %	26	25	27	28	31
Hidratos de carbono %	52	53	50	51	48
	LUNES 29	MARTES 30			
1er Plato; Kcal	363	196			
2º Plato; Kcal	205	274			
Pan , Kcal	90	89			
Guarnión, Kcal		46			
Postre , Kcal	91	112			
Kcal total día	749	717			
Proteinas %	22	21			
Lipidos %	27	26			
Hidratos de carbono %	51	53			



1

Nutrientes
Esenciales

2

Fibra para
La Digestión

3

Control
del Peso

RAZONES POR LAS QUE HAY
QUE COMER 5 PIEZAS DE
FRUTA Y VERDURA AL DÍA

5

Reducción del
Riesgo de
Enfermedades

4

Refuerzo
Inmunológico