



MENÚ SEPTIEMBRE 2026



Tipo de plato	7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Primer plato		Judías verdes con patata	Crema de garbanzos con picatostes (1)	Verdura de temporada	Arroz integral con pollo al curry (1,7, 12)
Segundo plato		Huevos a la Agustina (5)	Lomo adobado con pimentón	Lentejas ecológicas con verdura (1) (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Tortilla de patata (5,13)
Guarnición		Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Ensalada: lechuga y brotes de soja (10,14)		Ensalada: lechuga (14)
Postre		Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)	Fruta
Pan (1)		Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas		<i>Puré de verduras con pavo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al horno con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Calabacín a la plancha y croquetas de pollo, fruta 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 2026



	14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Primer plato	Espirales a la carbonara (1,10,13)	Sopa de verduras (1)	Verdura de temporada con patatas	Arroz integral con verduras (12)	Lentejas con verduras (1)
Segundo plato	Filete de merluza con salsa verde (4)	Garbanzos con verduritas y huevo duro rallado (5)	Magro empanado (1, 5)	Tortilla con bacalao (4, 5)	Contra muslo de pollo asado
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones		Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta(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	21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Primer plato	Guisantes salteados con patata	Crema de verduras	Paella mixta de carne y verduras (12)	Verdura de temporada con patatas	Pasta integral con chorizo (1,10,13)
Segundo plato	Bacalao en salsa de pimientos (5)	Hamburguesa de cerdo y ternera	Huevos en salsa de tomate (5)	Lentejas ecológicas con quínoa y verduras (1,10,13)	Salmón finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo) (4)
Guarnición	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga(14)			Ensalada: lechuga y zanahoria(14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta(13)	Helado (13)
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	Salteado de trigueros y huevo , lácteo y pan	Croquetas de merluza con verduras y, lácteo y pan	Pechuga de pollo la plancha con calabacín , lácteo y pan	Gallos a la plancha con verduras , fruta y pan	Humus de garbanzos y remolacha ,ensalada variada, lácteo y pan

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 2026



Tipo de plato	28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES		
Primer plato	Pasta integral con Boloñesa	Ensalada de verano (Lechuga, patata, tomate. Huevo duro y atún) (4,5,14)	Alubias coloradas con verduras		
Segundo plato	Salteado de verduras con daditos de rape (4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana ecológica	Bacalao en salsa de verduras (5)		
Guarnición	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Guarnición: Arroz integral Pilaf			
Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
Pan (1)	Blanco	Integral			
Propuesta de cenas	Hamburguesa de legumbre , lácteo y pan	Ensalada de tomate, aguacate y pepino, pescado a la plancha , lácteo y pan	Pavo a la plancha y verduras, fruta y pan		

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 2026 EDAD 3 A 8 AÑOS

	LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er Plato; Kcal		151	207	136	259
2º Plato; Kcal		234	182	234	232
Pan , Kcal		70	69	70	69
Guarnión, Kcal		50	50	35	
Postre , Kcal		71	71	112	71
Kcal total día		576	579	587	631
Proteinas %		21	23	23	22
Lípidos %		27	27	26	28
Hidratos de carbono %		52	50	51	50
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1er Plato; Kcal	275	127	136	224	224
2º Plato; Kcal	140	207	256	207	147
Pan , Kcal	70	69	70	69	70
Guarnión, Kcal	35	80	45	30	35
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Kcal total día	591	554	578	601	588
Proteinas %	22	22	21	22	23
Lípidos %	28	27	28	27	28
Hidratos de carbono %	50	51	51	51	49
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er Plato; Kcal	233	204	271	136	251
2º Plato; Kcal	158	259	182	226	223
Pan , Kcal	70	69	70	69	70
Guarnión, Kcal	50			35	
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Kcal total día	582	603	594	578	615
Proteinas %	23	21	22	22	21
Lípidos %	27	28	27	26	29
Hidratos de carbono %	50	51	51	52	50
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
1er Plato; Kcal	293	200	189		
2º Plato; Kcal	158	155	206		
Pan , Kcal	70	69	70		
Guarnión, Kcal		80	50		
Postre , Kcal	71	71	71		
Kcal total día	592	575	586		
Proteinas %	21	22	23		
Lípidos %	27	26	27		
Hidratos de carbono %	52	52	50		

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2026 EDAD 9 A 13 AÑOS

	LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er Plato; Kcal		196	269	177	337
2º Plato; Kcal		304	237	304	302
Pan , Kcal		90	89	90	89
Guarnición, Kcal		65	65	46	
Postre , Kcal		91	91	112	91
Kcal total día		746	751	729	819
Proteínas %		21	23	23	22
Lípidos %		27	27	26	28
Hidratos de carbono %		52	50	51	50
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1er Plato; Kcal	358	165	177	291	291
2º Plato; Kcal	182	269	333	269	191
Pan , Kcal	90	89	90	89	90
Guarnición, Kcal	46	104	59	39	46
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Kcal total día	767	718	750	779	730
Proteínas %	22	22	21	22	23
Lípidos %	28	27	28	27	28
Hidratos de carbono %	50	51	51	51	49
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er Plato; Kcal	303	265	352	177	326
2º Plato; Kcal	205	337	237	294	290
Pan , Kcal	90	89	90	89	90
Guarnición, Kcal	65			46	
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Kcal total día	754	782	770	718	797
Proteínas %	23	21	22	22	21
Lípidos %	27	28	27	26	29
Hidratos de carbono %	50	51	51	52	50
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
1er Plato; Kcal	381	260	246		
2º Plato; Kcal	205	202	269		
Pan , Kcal	90	89	90		
Guarnición, Kcal		104	65		
Postre , Kcal	91	91	91		
Kcal total día	767	746	761		
Proteínas %	21	22	23		
Lípidos %	27	26	27		
Hidratos de carbono %	52	52	50		

***ANEXO AL MENÚ - OBSERVACIONES GENERALES A TODAS LAS SEMANAS**

La verdura de temporada es: 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. El arroz es Brazal , producto de Aragón.

Fruta variada según temporada: Naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, fresa, sandía , melón, ciruela, nectarina, melocotón.

Las propuestas de cena son un ejemplo de complementar los alimentos según el menú del mediodía.

Se recomienda que dentro de lo posible se complemente la alimentación diaria en los almuerzos y las meriendas con fruta fresca.

Los menús están realizados siguiendo la normativa establecida para Comedores escolares - puede consultarse dicha normativa en; -

B.O.E. 16/04/2025 nº 92 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/2025/04/15/315>

