

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Trinxat de col Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	