

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Lomo a la plancha con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

9

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

10

Rehogado de col y patata con bacon
Magro a la plancha 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

11

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

12

Crema parmentier con crujiente de bacon
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

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo asado con salsa de manzana 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

16

Garbanzos estofados
Pavo a la plancha 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

17

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

18

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

19

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

Sopa de pasta (sin huevo)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

23

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

24

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha 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

25

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

26

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Magro a la plancha 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

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

30

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