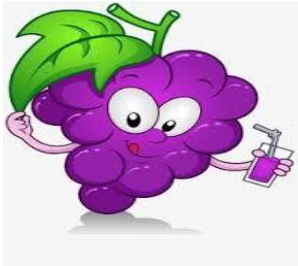


MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Filete de merluza a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Espaguetis INTEGRALES con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo y pescado.</i> -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> 
14 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo al ajillo (ajo, especias, aceite de oliva virgen extra y vinagre) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Salmón en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo, pescado.</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Garbanzos ECOLÓGICOS cocidos con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i> 
21 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Taquitos de pollo salteado con salsa de soja y ensalada de lechuga con aceitunas. <i>Contiene: Gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras. <i>Contiene: Legumbres</i> -Filete de merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Tortilla francesa con queso manchego (oveja, vaca y cabra) y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, leche</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Arroz INTEGRAL con tomate frito casero. -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i> 	25 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
28 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Salmón a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso semi curado manchego. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres.</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa pepitoria (cebolla, ajo morado, pan, vinagre) con champiñón salteado. <i>Contiene: Gluten y sulfitos.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten.</i>		

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEÍCAS VEGETALES en la semana.

Se incorpora progresivamente un día a la semana como proteína principal del menú la LEGUMBRE (proteína vegetal), con el objetivo de promover hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras con queso semi curado manchego. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
14 Espirales al graten con queso semi curado manchego. Longaniza de pollo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	15 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Salteado de setas con gambas. Croquetas de jamón horneadas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Ensalada de queso semi curado manchego. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
21 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen extra. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	22 Arroz cinco delicias. Filete de pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Espirales al graten con queso semi curado manchego. Marrajo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	24 Arroz pilaf con beicon. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Guisantes salteados con jamón. Longaniza de pollo con salsa de manzana al curry y champiñones. Fruta de temporada y pan.
28 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	29 Salteado de setas con jamón. Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Sopa de ajo. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.		

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEÍCOS VEGETALES en la semana.

Se incorpora progresivamente un día a la semana como proteína principal del menú la LEGUMBRE (proteína vegetal), con el objetivo de promover hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.