



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Fajita de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Cuscús , merluza y bastones de calabacín
M 15	POTAJE DE GARBANZOS / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Crema de verduras y tortilla francesa
V 18	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22	LENTEJAS VEGETALES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza casera con pavo, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Sándwich con paté de sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
J 24	CALDO JUDÍAS / BACALAO ROMANA CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g		Calabacín relleno de pavo, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Crep de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS):

CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

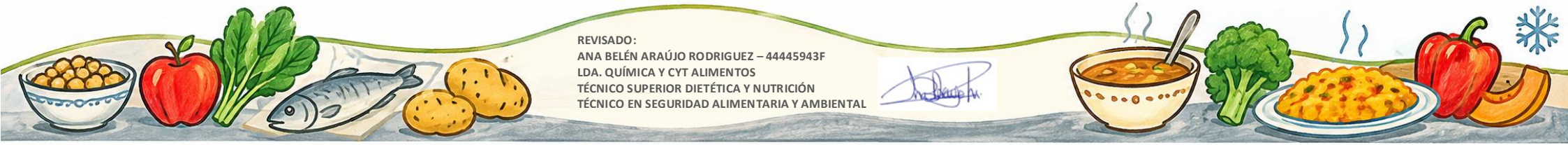
APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SESAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE/ALTRAMUCES Y SULFITOS

MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

HIPOCALÓRICO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA ½ RACIÓN / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	      	Fajita de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	     	Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y VERDURA PLANCHA* / FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 11,0 g	    	Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA ½ RACIÓN/FRUTA ENERGÍA: 400 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 11,0 g	   	Cuscús , merluza y bastones de calabacín
M 15	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	 	Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA SIN MAYONESA / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 405 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 10,0 g	       	Crema de verduras y tortilla francesa
V 18	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS C/MENESTRA Y ARROZ ½ RACIÓN/ FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	   	Burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON ATÚN ½ RACIÓN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	      	Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22	LENTEJAS VEGETALES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g	      	Pizza casera con pavo, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g	      	Sándwich con paté de sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
J 24	CALDO JUDÍAS / BACALAO HORNO CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	       	Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / FILETE DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 11,0 g	   	Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA DE RAPE Y MEJILLONES ½ RACIÓN / FRUTA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g	      	Calabacín relleno de pavo, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS ½ RACIÓN / YOGUR ENERGÍA: 405 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 10,0 g	 	Crep de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA FRANCESA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS): 





MENÚ SEPTIEMBRE 2026

PLV

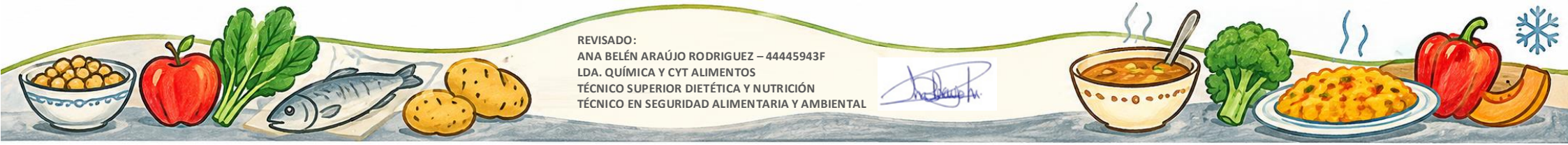


DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	    	Fajita de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	    	Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	    	Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	   	Crema de verduras y tortilla francesa
M 15	POTAJE DE GARBANZOS / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR DE SOJA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	      	Cuscús , merluza y bastones de calabacín
V 18	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	   	Burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	     	Crema de calabaza. Pechuga de pollo con tomate
M 22	LENTEJAS VEGETALES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g	      	Pizza casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO DE SOJA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g	     	Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
J 24	CALDO JUDÍAS / BACALAO ROMANA CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	      	Ensalada con sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	   	Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados c/champiñones y huevo
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g	      	Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Crep de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA FRANCESA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS): 



CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

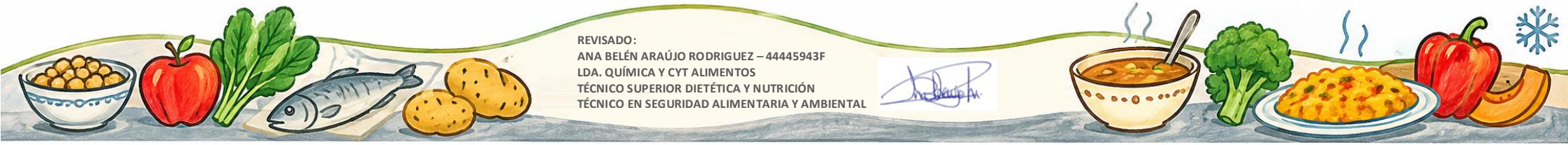
SIN GLUTEN

DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA SIN GLUTEN C/BOLOÑESA / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	      	Fajita sin gluten de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	     	Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA SIN GLUTEN DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	   	Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA SIN GLUTEN /FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	  	Crema de verduras y tortilla francesa
M 15	POTAJE DE GARBANZOS / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza sin gluten artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	 	Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	       	Cuscús , merluza y bastones de calabacín
V 18	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	  	Burrito sin gluten de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA SIN GLUTEN CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	      	Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22	LENTEJAS VEGETALES SIN GLUTEN / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g	     	Pizza sin gluten casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL SIN GLUTEN / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g	       	Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
J 24	CALDO JUDÍAS / BACALAO HORNO CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	       	Ensalada con sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	SOPA SIN GLUTEN DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	  	Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA SIN GLUTEN DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g	      	Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g	 	Crep sin gluten de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA FRANCESA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS): 



CONTIENE GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS MOLLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

SIN LACTOSA

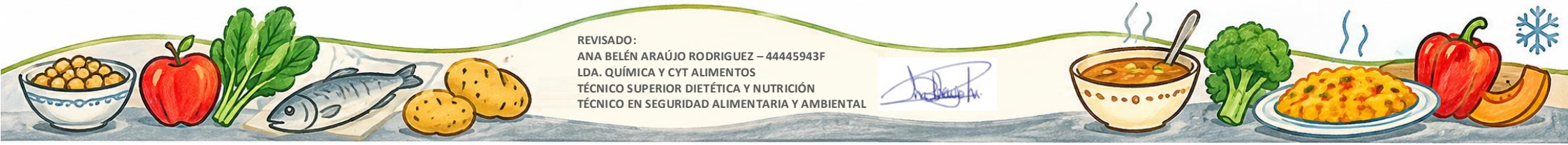


DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	    	Fajita de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	    	Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	    	Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	   	Crema de verduras y tortilla francesa
M 15	POTAJE DE GARBANZOS / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR DE SOJA - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	       	Cuscús , merluza y bastones de calabacín
V 18	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	   	Burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g	      	Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso sin lactosa fresco
M 22	LENTEJAS VEGETALES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g	     	Pizza casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO DE SOJA ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g	      	Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
J 24	CALDO JUDÍAS / BACALAO ROMANA CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g	       	Ensalada con sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g	   	Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA - ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados c/champiñones y queso mozzarella sin lactosa
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g	      	Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR DE SOJA ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Crep de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA FRANCESA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS): 



CONTIENE GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SESAMO DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

SIN LEGUMBRES



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Fajita de pavo aguacate con ensalada
J 10	CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de verduras y tortilla francesa
M 15	POTAJE VEGETAL SIN LEGUMBRES / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Cuscús , merluza y bastones de calabacín
V 18	CALDO GALLEGO SIN LEGUMBRES / ALBÓNDIGAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Burrito de pollo, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22	CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
J 24	CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES / BACALAO ROMANA CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Sándwich con paté de sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Tacos de pavo salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	CALDO VEGETAL SIN LEGUMBRES / FIDEUA DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g		Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Crep de tortilla rellena de pollo aguacate y tomate

NOTA: NINGUNA GUARNICIÓN /PLATO LLEVARÁ GUISANTES

* OPCIONAL TORTILLA FRANCESA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS):

CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

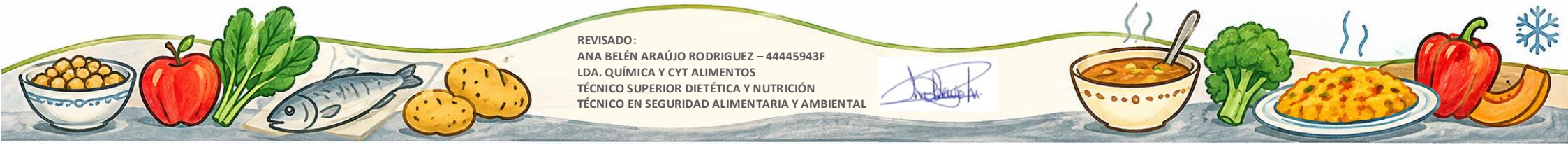
APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFREALTRAMUCES Y SULFITOS

MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

SIN HUEVO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA SIN HUEVO/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Fajita (sin huevo) de humus y aguacate con ensalada
J 10	POTAJE DE GARBANZOS / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Salteado de pavo, champiñones y espinacas
V 11	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Pescado a la plancha con ensalada
S 12	ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		
D 13	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS SIN HUEVO C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		
L 14			Crema de verduras, jamón cocido relleno de atún c/tomate aceitunas
M 15			Pizza (sin huevo) artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE VERDURITAS / PASTA SIN HUEVO CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Arroz , brócoli con tacos de pollo
J 17	LENTEJAS VEGETALES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Cuscús , merluza y bastones de calabacín
V 18	ENSALADA MIXTA SIN HUEVO / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Burrito (sin huevo) de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19	CALDO JUDÍAS / BACALAO HORNO CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		
D 20	SOPA SIN HUEVO DE ESTRELLAS / FILETE DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		
L 21			Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22			Pizza (sin huevo) casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
X 23	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Patatas y calabaza al horno con carne picada
J 24	FABADA VEGETAL / FIDEUA SIN HUEVO DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g		Sándwich con paté de sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA SIN HUEVO /FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		
D 27	POTAJE DE GARBANZOS / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		
L 28	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS SIN HUEVO C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crep (sin gluten) rellena de humus aguacate y tomate

CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

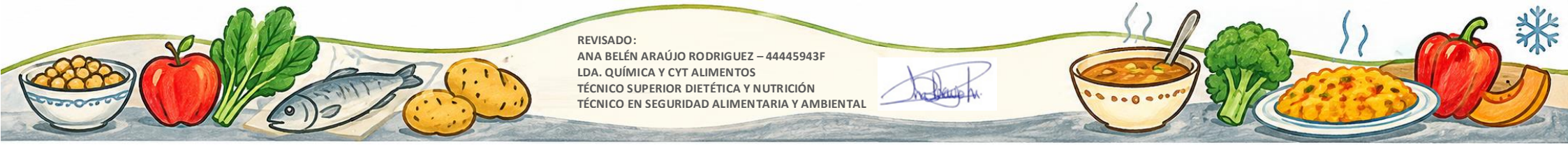
MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE/ALTRAMUCES Y SULFITOS

E-X

MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

SIN PESCADO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Fajita de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / FILETE C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Pollo a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de verduras y tortilla francesa
M 15	POTAJE DE GARBANZOS / POLLO AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA / CARNE AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Cuscús , pollo y bastones de calabacín
V 18	CALDO GALLEGO / ALBÓNDIGAS C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON TACOS DE POLLO / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22	LENTEJAS VEGETALES / CARNE COCIDA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza casera con jamón serrano, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA SIN PESCADO / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
J 24	CALDO JUDÍAS / LOMO DE CERDO CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Sándwich con paté de ibérico, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA DE PAVO / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g		Calabacín relleno de carne, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Crep de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA FRANCESA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS):

CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

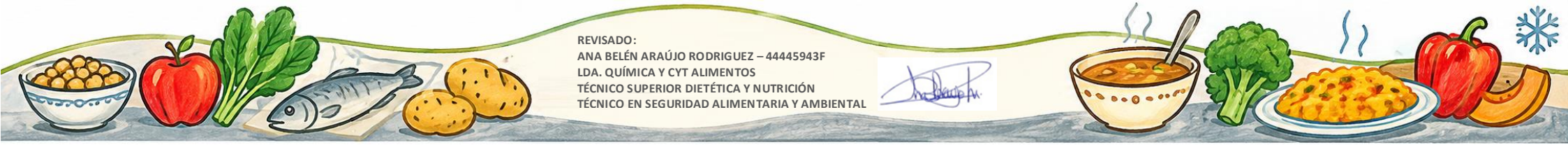
APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE/ALTRAMUCES Y SULFITOS

MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRÍGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

SIN CERDO



DÍA	COMIDA	ALÉRGENOS	SUGERENCIA DE CENA
M 01	NO LECTIVO		
X 02	NO LECTIVO		
J 03	NO LECTIVO		
V 04	NO LECTIVO		
S 05			
D 06			
L 07	NO LECTIVO		
M 08	NO LECTIVO		
X 09	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA / PASTA C/BOLOÑESA TERNERA O POLLO / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Fajita de humus y aguacate con ensalada
J 10	FABADA VEGETAL / BACALAO PORTUGUESA C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 430 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Revuelto de champiñones y espinacas
V 11	SOPA DE AVE / HUEVO COCIDO CON ARROZ Y PISTO* / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Pescado a la plancha con ensalada
S 12			
D 13			
L 14	SOPA DE VERDURAS / PAVO GUISADO C/ PASTA/FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 16,0 g / HC: 63,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de verduras y tortilla francesa
M 15	POTAJE DE GARBANZOS VEGETALES / SALMÓN AL HORNO CON ARROZ Y VERDURITAS / FRUTA ENERGÍA: 460 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza artesana con pavo y vegetales
X 16	CREMA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CALABAZA / HAMBURGUESA TERNERA O POLLO C/ MENESTRA Y PATATAS / YOGUR - ENERGÍA: 420 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 53,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Arroz , brócoli con huevos a la plancha
J 17	ENSALADA DE PASTA / PESCADA AL HORNO C/ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 15,0 g / HC: 65,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Cuscús , merluza y bastones de calabacín
V 18	CALDO GALLEGO VEGETAL / ALBÓNDIGAS TERNERA O POLLO C/MENESTRA Y ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
S 19			
D 20			
L 21	CREMA DE VERDURITAS / PASTA CON ATÚN / FRUTA ENERGÍA: 435 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 16,0 g		Crema de calabaza. Pechuga de pollo con queso fresco
M 22	LENTEJAS VEGETALES / PESCADA A LA MARINERA CON CACHELOS / FRUTA ENERGÍA: 455 Kcal / PROTEÍNAS: 20,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Pizza casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
X 23	ENSALADA MIXTA / POLLO ASADO CON PASTA INTEGRAL / YOGUR ECOLÓGICO ENERGÍA: 410 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 54,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Patatas y calabaza al horno con huevos a la plancha
J 24	CALDO JUDÍAS / BACALAO ROMANA CON ENSALADA / FRUTA ENERGÍA: 440 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 58,0 g / LÍPIDOS: 14,0 g		Sándwich con paté de sardinillas, aguacate, cebolla, maíz dulce
V 25	SOPA DE ESTRELLAS / MILANESA DE POLLO CON ARROZ Y CHÍCHAROS / FRUTA ENERGÍA: 450 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 61,0 g / LÍPIDOS: 15,0 g		Repollo salteado con soja texturizada y tomate triturado
S 26			
D 27			
L 28	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ / FRUTA ENERGÍA: 445 Kcal / PROTEÍNAS: 18,0 g / HC: 55,0 g / LÍPIDOS: 17,0 g		Garbanzos salteados con champiñones y queso mozzarella
M 29	FABADA VEGETAL / FIDEUA DE RAPE Y MEJILLONES / FRUTA ENERGÍA: 465 Kcal / PROTEÍNAS: 21,0 g / HC: 56,0 g / LÍPIDOS: 18,0 g		Calabacín relleno de bonito, tomate triturado, maíz dulce y especias
X 30	CREMA DE ZANAHORIA / GUISO DE TERNERA CON PATATAS / YOGUR ENERGÍA: 425 Kcal / PROTEÍNAS: 19,0 g / HC: 57,0 g / LÍPIDOS: 13,0 g		Crep de tortilla rellena de humus aguacate y tomate

* OPCIONAL TORTILLA (INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS):

CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

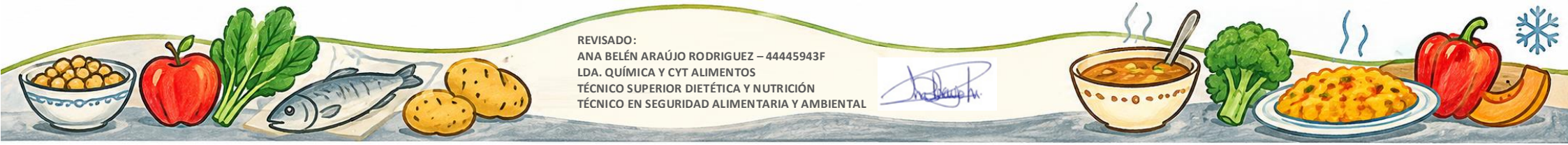
APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS

MOLUSCOS



REVISADO:
ANA BELÉN ARAÚJO RODRIGUEZ – 44445943F
LDA. QUÍMICA Y CYT ALIMENTOS
TÉCNICO SUPERIOR DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL