

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

MENU
BASAL
1-2 AÑOS

Todos aquellos alumnos que estén en el tránsito de tomar alimentos enteros, tomarán de primero el menú con proteína correspondiente al menú de 0-1 años hasta que completen el proceso a menú completo de alimento entero

	Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Comida		Macarrones int c/tomate y verdura (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Crema de calabaza (C.) Ragout de ternera en salsa (C.)(4) Patatas y verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco	Arroz con verduras (C.) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Garbanzos guisados con verdura (C.) Tilapia al horno (H)(11) Verdura cocida (C.) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
Val. Nutricional		Kcal 345 H.C. 45 Prot. 15 Lip. 11	Kcal 440 H.C. 44 Prot. 24 Lip. 18	Kcal 612 H.C. 65 Prot. 27 Lip. 26	Kcal 446 H.C. 442 Prot. 19 Lip. 21
Recomendación Cena		Crema y lomo con verduras	Tortilla de verduras	Sopa y pescado con verduras	Pavo con patatas
	7	8	9	10	11
Comida	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura al vapor (V) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Crema de puerros, calabacín y judías verdes (C.) Huevos revueltos (S.)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Sopa de cocido (C.)(4) Cocido Completo (C.) (4.) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Puré de verduras frescas (C.) Magro en salsa (C.) Patatas y verduras guisadas (G) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Arroz blanco(C.) Pollo al horno (H) Verdura cocida (C.) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 367 H.C. 47 Prot. 16 Lip. 12	Kcal 324 H.C. 33 Prot. 11 Lip. 17	Kcal 533 H.C. 58 Prot. 29 Lip. 21	Kcal 433 H.C. 46 Prot. 22 Lip. 18	Kcal 346 H.C. 42 Prot. 15 Lip. 13
Recomendación Cena	Pollo con ensalada	Lomo con verdura salteada	Crema y pescado con ensalada	Ensalada de pasta	Sopa y pescado con verduras
	14	15	16	17	18
Comida	Macarrones int c/tomate y verdura (C)(4,7,10,13) Limanda al horno (H)(11) Verdura cocida (C.) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verdura (C.) Tortilla de patatas (H)(7) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz con verduras (C.) Contramuslos de pollo (H) Ensalada Verde (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco	Lentejas a la Riojana (c.)(4) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Puré de verduras frescas (C.) Estofado de ternera (G) con zanahorias y guisantes (G) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 343 H.C. 44 Prot. 16 Lip. 12	Kcal 478 H.C. 62 Prot. 20 Lip. 15	Kcal 409 H.C. 44 Prot. 18 Lip. 18	Kcal 554 H.C. 53 Prot. 33 Lip. 22	Kcal 358 H.C. 38 Prot. 18 Lip. 15
Recomendación Cena	Pavo con patatas y verdura	Sopa y ternera con verdura	Crema y tortilla de verdura	Pollo con ensalada	Pescado con verdura salteada
	21	22	23	24	25
Comida	Arroz blanco(C.) Merluza al horno (H)(11) Verduras (C.) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Lentejas estofadas (c.)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Crema de calabacín (C.) Ragout de pavo (C.)(4) Patatas dado y verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Sopa de cocido (C.) Cocido Completo (C.) (4.) Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Cinta de lomo (H) Ensalada Variada (Cr) (11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
Val. Nutricional	Kcal 316 H.C. 46 Prot. 14 Lip. 9	Kcal 485 H.C. 44 Prot. 19 Lip. 26	Kcal 542 H.C. 43 Prot. 32 Lip. 26	Kcal 533 H.C. 58 Prot. 29 Lip. 21	Kcal 416 H.C. 45 Prot. 19 Lip. 17
Recomendación Cena	Sopa y cinta de lomo con ensalada	Pollo con patatas y verdura	Puré y tortilla francesa con ensalada	Pescado con verduras	Pavo con verduras
	28	29	30		
Comida	Arroz con verduras (C.) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Macarrones int c/tomate y verdura (C)(4,7,10,13) Pollo al ajillo (C.) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Sopa de letras (C.)(2,4) Ragout de ternera en salsa (C.)(4) Zanahorias y guisantes (C.) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco		
Val. Nutricional	Kcal 321 H.C. 38 Prot. 15 Lip. 11	Kcal 412 H.C. 44 Prot. 21 Lip. 18	Kcal 552 H.C. 64 Prot. 29 Lip. 20		
Recomendación Cena	Ternera con ensalada	Sopa y magro con verduras	Crema de verduras y pescado con ensalada		

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBÁÑEZ - N°DE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del

mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)
Meriendas				
Papilla de fruta Queso fresco (8)	Papilla de yogur natural (8) y plátano Jamón de York	Papilla de fruta Queso fresco (8)	Papilla de yogur natural (8) y plátano Pavo	Papilla de fruta Queso fresco (8)
Dieta Astringente				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con ternera (C.) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con ternera (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos