

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

MENU
BASAL
2-5 AÑOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Macarrones int c/tomate y verdura (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) 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.) Salmón al horno (H)(11) Ensalada Variada (Cr) (11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
	Kcal 440 H.C. 55 Prot. 19 Lip. 15	Kcal 543 H.C. 52 Prot. 31 Lip. 24	Kcal 739 H.C. 76 Prot. 33 Lip. 19	Kcal 549 H.C. 51 Prot. 24 Lip. 26
	Crema y lomo con verduras	Tortilla de verduras	Sopa y pescado con verduras	Pavo con patatas
7	8	9	10	11
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 limón (H) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
Kcal 463 H.C. 58 Prot. 21 Lip. 16	Kcal 397 H.C. 36 Prot. 12 Lip. 23	Kcal 613 H.C. 66 Prot. 34 Lip. 24	Kcal 514 H.C. 54 Prot. 26 Lip. 22	Kcal 434 H.C. 49 Prot. 19 Lip. 18
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
Macarrones int c/tomate y verdura (C)(4,7,10,13) Limanda al horno (H)(11) Ensalada mixta (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verdura (C.) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada mediterránea (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz con verduras (C.) Contramuslos de pollo (H) Ensalada Variada (Cr) (11) 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
Kcal 436 H.C. 53 Prot. 20 Lip. 17	Kcal 579 H.C. 73 Prot. 23 Lip. 20	Kcal 592 H.C. 63 Prot. 26 Lip. 26	Kcal 665 H.C. 61 Prot. 40 Lip. 27	Kcal 429 H.C. 43 Prot. 23 Lip. 19
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
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
Kcal 388 H.C. 54 Prot. 18 Lip. 11	Kcal 630 H.C. 53 Prot. 24 Lip. 35	Kcal 671 H.C. 50 Prot. 41 Lip. 34	Kcal 613 H.C. 66 Prot. 34 Lip. 24	Kcal 534 H.C. 55 Prot. 25 Lip. 23
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		
Arroz con verduras (C.) Merluza al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) 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		
Kcal 385 H.C. 44 Prot. 18 Lip. 15	Kcal 516 H.C. 54 Prot. 26 Lip. 23	Kcal 685 H.C. 77 Prot. 37 Lip. 26		
Ternera con ensalada	Sopa y magro con verduras	Crema de verduras y pescado con ensalada		

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Desayunos
Meriendas
Dietas
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta fresca de temporada
Meriendas				
Yogur natural (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4.13.10) con pavo Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta Fresca de temporada	Pan (4.13.10) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Leche (8) y bizcocho casero de plátano (4,7,8)
Dieta Astringente				
Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patatas (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patata y zanahoria (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de arroz y zanahorias (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - Nº 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