

SEPTIEMBRE 2026

Menú Escolar



Dietista-Nutricionista
Sara Martín Peiró
Nº Colegiado: ARA00231



Alérgenos:

1Gluten, 2Crustáceo, 3Huevos, 4Pescado,
5Cacahuete, 6Soja, 7leche, 8frutos secos,
9Apio, 10Mostaza, 11Sésamo, 13Dioxido
Azufre, 13 Atramucos, 14 Moluscos.

Si en la comida hay

- Arroz ▼
- Pasta ▼
- Legumbre ▼
- Patata ▼
- Carne ▼
- Pescado ▼
- Huevo ▼

Se recomienda cenar

- Carne/huevo
- Carne/pescado
- Pescado/huevo
- Arroz, pasta
- Patatas/pasta
- Patatas/arroz
- Arroz/pasta/patata

Siempre acompañado de verduras y aceite
de oliva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ¡VACACIONES DE VERANO!	2 ¡VACACIONES DE VERANO!	3 ¡VACACIONES DE VERANO!	4 ¡VACACIONES DE VERANO!	5 ¡VACACIONES DE VERANO!
6 ¡VACACIONES DE VERANO!	7 Pasta integral a la boloñesa/merluza al horno/ensalada/fruta Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27%	8 Lentejas con chorizo/tortilla de calabacín/tomate aliñado/fruta Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%	9 Crema de verduras/canelones gratinados/fruta Hdc: 51% Prot: 20% Gr: 29%	10 Arroz con calamares/lomo a la plancha con pimientos/fruta Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
11 Guisantes con patatas/merluza rebozada/ensalada/fruta Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%	12 Ensalada de patata/garbanzos/fruta Hdc: 53% Prot: 20% Gr: 27%	13 Espaguetis integrales con atún y olivas/palometa/lechuga/fruta Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27%	14 Crema de calabacín/tortilla de patata/tomate aliñado/yogur Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%	15 Arroz con tomate/pechuga con champiñones/fruta Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%
16 Coditos gratinados integrales/salmón a la plancha con ensalada/fruta Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%	17 Arroz con carne/tortilla francesa/queso/fruta Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%	18 Crema de calabaza/hamburguesa vegetal/lechuga Hdc: Prot: Gr:	19 Lentejas/pollo asado con patatas/yogur Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	20 Borrajitas con patatas/salchichas al horno con tomate/fruta Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%
21 Arroz con tomate/lomo a la plancha/lechuga/fruta Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27%	22 Alubias blancas con zanahoria/bacalao al horno/lechuga/fruta Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	23 Judías verdes con patatas/pechugas con setas/yogur Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%	24	25
26 3-8 años 599 Kcal 9-13 años 780 Kcal	27 3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal	28 3-8 años 576 Kcal 9-13 años 749 Kcal	29 3-8 años 590 Kcal 9-13 años 767 Kcal	30 3-8 años 575 Kcal 9-13 años 748 Kcal