

MENU SEPTIEMBRE 2025 (INFANTIL Y PRIMARIA)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																							
Día 8 Espirales gratinados (pasta, queso y salsa de tomate) 🍷🍷 Skipper de bacalao (pan rallado y bacalao) 🐟🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>529</td><td>24,1 g</td><td>59,4 g</td><td>18,9 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	529	24,1 g	59,4 g	18,9 g	Día 9 Arroz "senyoret" (cebolla, ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado y marisco) 🐟🐟🐟🐟 Tortilla a la francesa 🍷 Ensalada de tomate, maíz, aceitunas negras y zanahoria Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>525</td><td>27,6 g</td><td>59,7 g</td><td>18,8 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	525	27,6 g	59,7 g	18,8 g	Día 10 Ensalada campera (patata, atún, aceitunas, huevo, zanahoria y tomate) 🐟🍷 Pechuga de pollo en salsa de la abuela (harina, cebolla, ajo, zanahoria, laurel, tomillo, orégano y caldo de pollo) 🍷 Salteado de verduras Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>526</td><td>37,2g</td><td>79,7 g</td><td>25,9 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	526	37,2g	79,7 g	25,9 g	Día 11 Lentejas estofadas (harina, zanahoria, patata, ajo, pimienta cebolla y tomate) 🍷 Merluza en salsa verde con gulas (harina, cebolla, surimi de pescado, perejil, ajo y caldo de marisco) 🐟🍷🍷🍷🍷 Salteado de champiñón Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>35,8 gr</td><td>79,2 gr</td><td>26,4 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 gr	79,2 gr	26,4 g	Día 12 Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria) 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>698</td><td>34,1 gr</td><td>77,3gr</td><td>25,1 gr</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,1 gr	77,3gr	25,1 gr															
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
529	24,1 g	59,4 g	18,9 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
525	27,6 g	59,7 g	18,8 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
526	37,2g	79,7 g	25,9 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
701	35,8 gr	79,2 gr	26,4 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
698	34,1 gr	77,3gr	25,1 gr																																																								
Día 15 Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas) 🐟🍷🍷🍷 PEQUES: Pasta con salsa de tomate 🍷 Filete de caballa al horno con fritada y salsa de tomate (cebolla, pimienta y tomate) 🐟🍷 PEQUES: Merluza a la romana (harina y huevo) 🍷🐟 Salteado de espárragos, setas y zanahoria Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>32,2 g</td><td>79,2 g</td><td>18,9 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2 g	79,2 g	18,9 g	Día 16 Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, calabaza, espinaca y patata) Jamoncitos de pollo asados en su jugo con finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo) Patatas fritas 🍷 Fruta del tiempo <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>699</td><td>32,2g</td><td>73,2 g</td><td>19,8 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,2g	73,2 g	19,8 g	Día 17 Ensalada de garbanzos (tomate, huevo duro, zanahoria, atún y surimi de pescado) 🐟🍷 PEQUES: Guiso de garbanzos (jamón, harina, patata, zanahoria, ajo, cebolla y tomate) 🍷 Cinta de lomo fresca empanada (huevo y pan rallado) 🍷🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>706</td><td>32,0 g</td><td>81,6 g</td><td>27,8 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,0 g	81,6 g	27,8 g	Día 18 Paella con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pimienta, pollo, alcachofas y pimienta) Boquerones a la andaluza (harina) 🍷🐟 PEQUES: Filete de mero en salsa 🍷🐟 Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>703</td><td>31,9 g</td><td>80,2 g</td><td>24,5 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	80,2 g	24,5 g	Día 19 Guisantes salteados con jamón PEQUES: Crema de guisantes (calabacín, guisantes, puerro, patata y caldo de verdura) Huevos duros con verduras y queso fundido (cebolla, pimienta, salsa de tomate y queso) 🍷🍷 PEQUES: Tortilla francesa 🍷 Patatas panadera 🍷 Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>92,2 g</td><td>25,1 gr</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	25,1 gr															
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
705	32,2 g	79,2 g	18,9 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
699	32,2g	73,2 g	19,8 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
706	32,0 g	81,6 g	27,8 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
703	31,9 g	80,2 g	24,5 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
770	35,8 g	92,2 g	25,1 gr																																																								
Día 22 Lentejas guisadas con verduras (ajo, cebolla, pimienta, harina, patata, zanahoria, puerro y tomate) 🍷 Delicias de pollo corn flakes y porciones de merluza empanadas 🍷🐟 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta /Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>34,8g</td><td>76,1 g</td><td>25,8 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8g	76,1 g	25,8 g	Día 23 Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárragos y guisantes) PEQUES: Crema de verdura (zanahoria, patata, calabacín, judía verdes, acelgas y calabaza) Filetes de jamón asado en su jugo (harina, cebolla y zanahoria) 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>34,0g</td><td>79,3 g</td><td>26,9 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,0g	79,3 g	26,9 g	Día 24 Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, pimienta tomate, y cebolla) 🍷 Tortilla española (huevo, cebolla y patata) 🍷 Ensalada de tomate, aguacate, aceituna zanahoria Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>33,2 g</td><td>75,2 g</td><td>26,4 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2 g	75,2 g	26,4 g	Día 25 Arroz 3 delicias (guisante, huevo, zanahoria, carne de cerdo y gamba) 🐟🍷🍷 PEQUES: Arroz blanco con salsa de tomate Taquitos de pavo en salsa española (cebolla, ajo, tomate, puerro, pimienta roja y harina) 🍷 Patatas panadera 🍷 Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	Día 26 Espaguetis a la napolitana (pasta, ajo, cebolla, tomate, albahaca y orégano) 🍷 Palometa al horno a la portuguesa (harina, cebolla, ajo, perejil, guisantes, tomate y pimentón) 🍷🍷 Salteado de guisantes y champiñón Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g															
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
701	34,8g	76,1 g	25,8 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
705	34,0g	79,3 g	26,9 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
700	33,2 g	75,2 g	26,4 g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																								
Día 29 Fideua de pollo (pasta, ajo, cebolla, pollo y tomate) 🍷 Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, tomate y pimienta) 🍷🍷 PEQUES: Bacalao rebozado (bacalao y pan rallado) 🍷🐟 Salteado de verduras Fruta/Vogur 🍌 <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	Día 30 Sopa de cocido (pasta) 🍷 Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo 🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>95,1 g</td><td>29,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4g	¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS? En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir. <table><tr><th colspan="2">COMEDOR</th><th colspan="2">CASA</th></tr><tr><th colspan="4">1º PLATOS</th></tr><tr><td>Verduras/ Hortalizas</td><td>Guarnición: Patata/ Arroz/maíz</td><td>Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas</td><td>Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada</td></tr><tr><td>Pasta, arroz, patata, legumbres</td><td>Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada</td><td>Verdura/ Hortalizas/Ensaladas</td><td>Guarnición: Patata/ Arroz/maíz</td></tr><tr><th colspan="4">2º PLATOS</th></tr><tr><td colspan="2">Carne</td><td colspan="2">Pescado / Huevos</td></tr><tr><td colspan="2">Pescado</td><td colspan="2">Carne / Huevos</td></tr><tr><td colspan="2">Huevo</td><td colspan="2">Pescado / Carne</td></tr><tr><th colspan="4">POSTRES</th></tr><tr><td colspan="2">Fruta / Lácteo</td><td colspan="2">Preferiblemente fruta</td></tr></table>		COMEDOR		CASA		1º PLATOS				Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Pasta, arroz, patata, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verdura/ Hortalizas/Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	2º PLATOS				Carne		Pescado / Huevos		Pescado		Carne / Huevos		Huevo		Pescado / Carne		POSTRES				Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																								
770	35,8 g	95,1 g	29,4g																																																								
COMEDOR		CASA																																																									
1º PLATOS																																																											
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada																																																								
Pasta, arroz, patata, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verdura/ Hortalizas/Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz																																																								
2º PLATOS																																																											
Carne		Pescado / Huevos																																																									
Pescado		Carne / Huevos																																																									
Huevo		Pescado / Carne																																																									
POSTRES																																																											
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																																									

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

