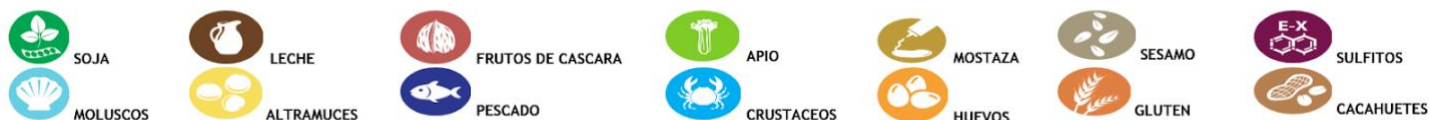


¡A comer sano y rico!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	Día 8 1º: Arroz 'senyoret' (ajo, Cebolla, arroz <u>integral</u>, tomate pimiento, gamba y calamar) 🐟🐟🐟 o Escalivada (Pimiento, berenjena y cebolla) 2º: Tortilla a la francesa 🍳 Guarnición: Tomate, maíz, aceituna negra y zanahoria. Manzana	Día 9 1º: Lentejas hortelana (Harina, patata, zanahoria, tomate, ajo, pimiento y cebolla) 🍅 2º: Merluza al horno en salsa con gulas (Maizena, ajo, cebolla, surimi de pescado, perejil) 🐟🐟 Guarnición: Salteado de champiñón Yogur sin azúcar 🍌	Día 10 1º: Ensalada campera (Patata, atún, aceitunas, huevo, zanahoria y tomate) 🍅🐟 2º: Pechuga de pollo a la plancha (Con salsa de la abuela (ajo, Maizena, cebolla, zanahoria, laurel y tomillo)) Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate Plátano	Día 11 1º: Puré de verduras frescas (judía v, acelga, patata, calabacín, tomate, zanahoria, calabaza y espinaca) 2º: Macarrones con salsa con salsa boloñesa de alubias (pasta integral, ajo, cebolla, tomate y alubias) 🍅 Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pera	
	Día 14 1º: Pasta de colores en ensalada (Pasta <u>integral</u>, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas) 🍅🍅🐟🐟 PEQUES: Pasta de colores con salsa de tomate 🍅 2º: Filete de caballa al horno con fritada (cebolla, pimiento y salsa de tomate) 🐟 PEQUES: Limanda en salsa verde (cebolla, ajo y perejil) 🍅🐟 Guarnición: Verdura asada Manzana	Día 15 1º: Guisantes salteados con cebollita PEQUES: Crema de guisantes (puerro, patata y guisantes) 2º: Jamoncitos de pollo asados (En su jugo y finas hierbas) Guarnición: Patata asada Plátano	Día 16 1º: Garbanzos en ensalada (Tomate, tomate, zanahoria, atún y surimi de pescado) 🐟🐟 PEQUES: Guiso de garbanzos con sofrito (cebolla, ajo y tomate) 2º: Huevos cocidos con salsa de tomate casera (tomate, ajo y cebolla) 🍅 PEQUES: Tortilla a la francesa 🍳 Guarnición: Ensalada de lechugas, maíz, zanahoria y aceitunas Yogur sin azúcar 🍌	Día 17 1º: Crema de brócoli y coliflor (Brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras) 2º: Fusilli de lentejas con falsa carbonara (lentejas, leche evaporada, pimienta y champiñón) 🍅 Guarnición: Ensalada de escarola, maíz y tomate Manzana	Día 18 1º: Paella de verduras (Arroz <u>integral</u>, cebolla, ajo, tomate, pimiento, judía verde, alcachofa y zanahoria) 🍅 o Espinacas con ajito 2º: Abadejo al horno en salsa verde (Maizena, cebolla, ajo y perejil) 🐟 Guarnición: Ensalada de Tomate aliñado (AOVE y orégano) Melón
	Día 21 1º: Lentejas guisadas (Ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria, puerro y tomate) 🍅 2º: Tortilla española clásica (Huevo y patata) 🍳 Guarnición: Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas. Naranja	Día 22 1º: Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, coles, champiñón, zanahoria, espárragos y guisante) PEQUES: Puré de verduras frescas (judía v, acelga, patata, calabacín, tomate, zanahoria, calabaza y espinaca) 2º: Hamburguesa casera y natural a la plancha (carne de pollo y cerdo) Guarnición: Ensalada de tomate y queso fresco aliñados 🍅 Plátano	Día 23 1º: Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, tomate y cebolla) 🍅 2º: Merluza al horno con ajo y perejil 🐟 Guarnición: Escarola, tomate, mango, aceituna y zanahoria Yogur sin azúcar 🍌	Día 24 1º: Arroz 3 delicias (huevo, Guisante, zanahoria y gamba) 🍅🐟 o Alcachofas salteadas con cebollita y huevo duro PEQUES: Arroz con salsa de tomate 2º: Falafel al horno en salsa verde (garbanzo, ajo, Maizena, perejil, comino, cebolla) Guarnición: Cuscús con caldo de verduras 🍅 Manzana	Día 25 1º: Espaguetis napolitana (Pasta <u>integral</u>, tomate, cebolla, albahaca y orégano) 🍅 2º: Palometa al horno a la portuguesa (Maizena, ajo, cebolla, perejil, guisante, tomate y pimentón) 🐟 Guarnición: Boniato asado Pera
	Día 28 1º: Fideuá de verduras (Pasta, ajo, cebolla, alcachofa, zanahoria y tomate) 🍅 o Ensalada de pimiento asado 🍅 2º: Bacalao al horno a la vizcaína (cebolla, tomate y pimiento) 🐟 Guarnición: Salteado de espárragos y guisantes Manzana	Día 29 1º: Crema de calabaza y zanahoria (calabaza, puerro, patata y zanahoria) 2º: Pollo asado con limón y especias (limón, cebolla, tomillo y romero) Guarnición: Zanahoria, tomate, aguacate y queso fresco 🍅 Plátano	Día 30 1º: Sopa de cocido reconfortante (Caldo con fideos) 🍲 2º: Cocido tradicional de garbanzos 🍲 Guarnición: Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Yogur sin azúcar 🍌		

Agua incluida en todas las comidas · Se servirá pan integral al menos dos días por semana.
La sal utilizada, es sal yodada y usada con moderación
¡Que aproveche, campeones!

LISTADO DE ALERGENOS



CENAS SUGERIDAS · SEPTIEMBRE 2026

Completa en casa lo que el comedor ha ofrecido al mediodía

Verduras • Pescado • Huevo • Carne blanca • Fruta

DÍA	COMEDOR · LO QUE YA HA TOMADO	CENA SUGERIDA · PARA COMPLETAR
MAR 8	Arroz + huevo	Crema de verduras + pescado al horno + fruta
MIÉ 9	Lentejas + pescado	Verduras/ensalada + pollo o pavo + fruta
JUE 10	Patata + pollo	Ensalada completa + tortilla francesa + fruta
VIE 11	Verdura + Pasta	Verduras/ensalada + pescado + fruta
LUN 14	Pasta + pescado	Verduras + huevo + fruta
MAR 15	Guisantes + pollo + patata	Ensalada + pescado + fruta
MIÉ 16	Garbanzos + huevo	Verduras + pollo/pavo + fruta
JUE 17	Verduras + Lentejas	Crema de verduras + huevo/tortilla + fruta
VIE 18	Arroz + pescado	Ensalada + pescado + fruta
LUN 21	Lentejas + huevo	Verduras + pollo/pavo + fruta
MAR 22	Verduras + carne	Crema de verduras + pescado + fruta
MIÉ 23	judías blancas + pescado	Verduras + pavo + fruta
JUE 24	Arroz + Garbanzos	Ensalada + pescado o pollo + fruta
VIE 25	Pasta + pescado	Verduras + huevo + fruta
LUN 28	Pasta + pescado	Ensalada + huevo + fruta
MAR 29	Verduras + pollo	Verduras/ensalada + pescado + fruta
MIÉ 30	Pasta + Garbanzos	Verduras + pescado o pollo + fruta

CONSEJO PARA LAS FAMILIAS La cena es orientativa. Se busca variar los alimentos y complementar el menú escolar, evitando repetir como plato principal lo que se ha tomado al mediodía.

Agua como bebida habitual · Priorizar verduras · Preferir fruta de postre

Firmado Médico	Firmado Centro	Firmado responsable de Cocina
----------------	----------------	-------------------------------