Menú mensual
Septiembre 2025

VIERNES 5
Pasta boloñesa
Calamar con ensalada
Fruta

E: 848, P: 28, HC:132, G: 17

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de Garbanzos	Puré de verduras	Ensalada César	Sopa de fideos	Ensalada de Pasta
Pollo con patatas	Nuggets de pescado con ensalada	Tortilla de Patatas con tomate	Hamburguesa de pollo con patatas y ensalada	Croquetas de bacalao con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 776, Proteína: 40, Hidratos de carbono:87, Grasa: 25

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de Lentejas	Espaguettis carbonara	Sopa de Verduras	Potaje de garbanzos	Gazpacho
Lomo en salsa con arroz	Pescado a la plancha con ensalada	Escalope con patatas y ensalada	Nuggets de pescado con guisantes	Arroz a la cubana con huevo y bacon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 930, Proteína: 43, Hidratos de carbono:114, Grasa: 33

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de legumbres y verduras	Cazuela de fideos	Ensalada variada con atún	Ensalada de alubias	Ensaladilla rusa
Salchichas de carne con zanahorias	Pescado a la plancha con ensalada	Paella de pollo con verduras	Tortilla francesa con ensalada	Pollo al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 804, Proteína: 44, Hidratos de carbono:104, Grasa: 25

LUNES 29	MARTES 30
Sopa de piñones	Ensalada mixta de jamón y queso
Croquetas de pollo con patatas	Lasaña
Fruta	Fruta

Energ: 737, Prot: 23, Hidratos de carbono:95, Grasa: 35

Todas las verduras y frutas son ecológicas

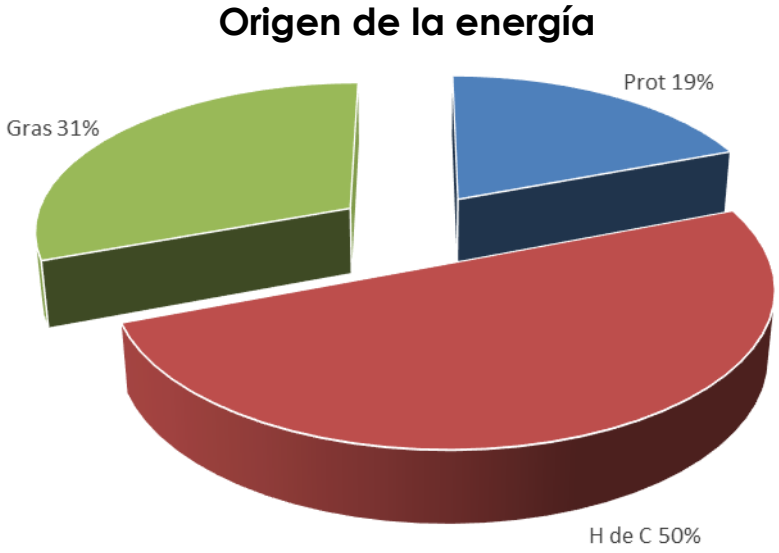
www.queenscollege.es

Servicios de Seguridad Alimentaria

Detalle del menú septiembre 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 826 kcal: cubren el 30-35% de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 103 g
Proteína media: 39 g Grasa media: 28 g



Sugerencias de cena

VIERNES 5 DE SEPTIEMBRE

Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 8 DE SEPTIEMBRE

Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 9 DE SEPTIEMBRE

Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 10 DE SEPTIEMBRE

Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 11 DE SEPTIEMBRE

Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 12 DE SEPTIEMBRE

Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 15 DE SEPTIEMBRE

Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 16 DE SEPTIEMBRE

Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 17 DE SEPTIEMBRE

Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 18 DE SEPTIEMBRE

Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 19 DE SEPTIEMBRE

Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 22 DE SEPTIEMBRE

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 23 DE SEPTIEMBRE

Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 24 DE SEPTIEMBRE

Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 25 DE SEPTIEMBRE

Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 26 DE SEPTIEMBRE

Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 29 DE SEPTIEMBRE

Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 30 DE SEPTIEMBRE

Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.