



Menú mensual Septiembre 2026

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de garbanzos (LG)	Crema de calabacín	Ensalada de Arroz	Pasta (G) con pesto de brócoli	Ensalada de tomate, pepino y maíz
Canelones de carne (G) con crudités	Albóndigas caseras, tomate cherry y palitos de zanahoria	Tortilla francesa (H) con brócoli	Pollo asado con ensalada de tomate	Croquetas (G, H) de pescado (P) con patatas y calabacín
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 832, Proteína: 45, Hidratos de carbono:99, Grasa: 31

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Pasta (G) carbonara (L)	Paella de carne	Ensalada César (L, P, M, C)	Ensalada de lentejas (LG) con tomate, pimiento y zanahoria	Ensalada Waldorf (L)
Salmón (P) al horno con patata y judías verdes	Lomo a la plancha con salsa (a parte), tumbet, y ensalada	Pollo Stroganoff (L) con patatas	Tortilla de patata (H) con zanahorias babys y BF	Perrito caliente (G) con patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 932, Proteína: 46, Hidratos de carbono:104, Grasa: 34

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de alubias blancas (LG) con tomate, maíz y zanahoria	Arroz 3 delicias (M, P, C)	Crema de calabacín	Ensalada de pasta (G)	Crema de verduras
Tortilla de patatas (H) con ensalada de zanahorias	Varitas (G, H) de merluza (P) con ensalada	Salchichas de pollo y pastel de verduras (H)	Carne de hamburguesa con ensalada de col	Pollo asado con BF
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 799, Proteína: 62, Hidratos de carbono:75, Grasa: 21

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30
Ensalada griega (H, L)	Pasta (G) boloñesa	Hummus de garbanzos (LG) con bastones de pepino y zanahoria
Lasaña de carne (G, L)	Pollo a la plancha con brócoli	Calamares (M) a la romana (G, H) con rodajas de tomate
Fruta	Fruta	Fruta

Energ: 810, Prot: 39, Hidratos de carbono:95, Grasa: 30

Alérgenos: C crustáceos

BF: buffet

G gluten

L leche

H huevo

LG legumbres

P pescado

M molusco

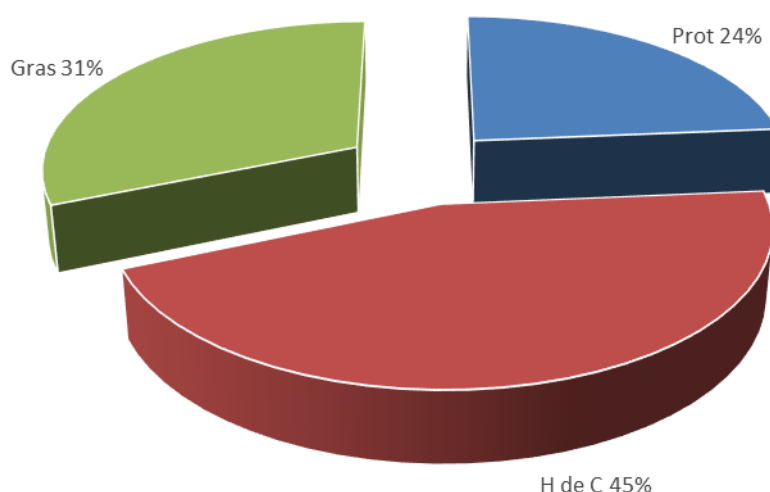
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Detalle del menú septiembre 2026

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 847 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 93 g
Proteína media: 49 g Grasa media: 29 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 7 DE JULIO

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

MARTES 8 DE JULIO

Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 9 DE JULIO

Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 10 DE JULIO

Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 11 DE JULIO

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

LUNES 14 DE JULIO

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

MARTES 15 DE JULIO

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

MIÉRCOLES 16 DE JULIO

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

JUEVES 17 DE JULIO

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

VIERNES 18 DE JULIO

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

LUNES 21 DE JULIO

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

MARTES 22 DE JULIO

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

MIÉRCOLES 23 DE JULIO

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

JUEVES 24 DE JULIO

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

VIERNES 25 DE JULIO

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

LUNES 28 DE JULIO

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

MARTES 29 DE JULIO

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

MIÉRCOLES 30 DE JULIO

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