

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2025		CPI ARCOSUR					
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	5 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	
8 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	9 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	10 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	11 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	12 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
15 Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	16 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	17 Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	18 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	19 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	20 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
22 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	23 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	25 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	26 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	27 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	
29 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		- Sopa de pasta (sin gluten) Filete de caballa con pisto Yogur y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
- Sopa de pasta (sin gluten) Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con pollo Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (sin gluten) VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Patatas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						ALERGICO AL HUEVO CRUDO	

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Patatas estofadas
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Crema de zanahoria
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Sopa de fideos
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Patatas estofadas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo asado con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Verduras salteadas
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Patatas estofadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Crema de verduras
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

Sin Lactosa

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur de soja y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Patatas estofadas
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Arroz con boloñesa de soja texturizada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur de soja y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

9

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

10

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

11

Sopa de fideos
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

12

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

16

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

17

Crema de puerros con manzana
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

18

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

19

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

23

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

24

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

25

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

26

Patatas estofadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Hamburguesa mixta con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Trinxat de col Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						SIN NUECES	

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						SIN PLATANO	

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta salteada Tortilla francesa con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Sopa de fideos Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Patatas al horno Tortilla francesa con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Arroz blanco Abadejo al horno Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta muy madura y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Arroz blanco Tortilla francesa con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha Fruta muy madura y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Pasta salteada Abadejo al horno con calabacín al vapor Yogur y pan VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema de zanahoria - Pollo asado con patatas al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Lomo a la plancha con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Patatas al horno Abadejo al horno con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz blanco Tortilla francesa con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Filete de merluza al horno con patatas asadas Yogur y pan VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Pasta salteada Tortilla francesa de jamón york con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	
Crema de calabacín Pollo asado con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Sopa de fideos Abadejo al horno con patatas asadas Fruta muy madura y pan VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1							

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Lomo a la plancha con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

9

Garbanzos estofados con verduras
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

10

Rehogado de col y patata con bacon
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

11

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

12

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

16

Garbanzos estofados
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

17

Crema de puerros con manzana
Arroz con boloñesa de soja texturizada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

18

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

19

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

Sopa de pasta (sin huevo)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

23

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

24

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

25

Crema de zanahoria fresca
Hamburguesa mixta con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

26

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGICOS AL HUEVO Y PESCADO BLANCO

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Crema de zanahoria
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Sopa de fideos
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Patatas estofadas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)

Pollo asado con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Verduras salteadas
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Patatas estofadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Crema de verduras
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGICO A LAS
LEGUMBRES,COL, BROCOLI Y
COLES DE BRUSELAS

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta salteada Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Caballa a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Lomo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz blanco Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Filete de merluza al horno con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con patata y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						ALERGIA AL TOMATE FRITO	

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Filete de merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						ALERGIA AL GALLO Y PESCADOS PLANOS,MARISCO,SESAMO,NUECES NI KIWI	

Sin Lactosa

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Patatas estofadas
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Arroz con boloñesa de soja texturizada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Fruta y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						SIN CACAHUETES	

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (integral) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

16

17

18

19

Sopa de estrellas
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

Crema de puerros con manzana
Arroz con boloñesa de soja texturizada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

30

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN CHAMPIÑONES

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Lomo a la plancha con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

9

Garbanzos estofados con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

10

Rehogado de col y patata con bacon
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

11

Lentejas estofadas con verduras
Filete de ternera
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

12

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

16

Garbanzos estofados
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

17

Crema de puerros con manzana
Arroz con boloñesa de soja texturizada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

18

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Magro con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

19

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

Sopa de pasta (sin gluten)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

23

Garbanzos estofados con verduras
Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

24

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

25

Crema de zanahoria fresca
Lomo a la plancha con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

26

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN HUEVO NI PESCADO

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Patatas estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Patatas estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						SIN HUEVO,ANACARDOS,PISTACHOS , LENTEJAS NI GUISANTES	

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Lomo a la plancha con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

9

Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

10

Rehogado de col y patata con bacon
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

11

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

12

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

16

Garbanzos estofados
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

17

Crema de puerros con manzana
Arroz con boloñesa de soja texturizada
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

18

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

19

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

22

Sopa de pasta (sin huevo)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

23

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

24

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

25

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

26

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

29

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

MES: Septiembre 2025 - Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8		9		10		11		12	
INICIO CURSO ESCOLAR Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2		Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1		Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Fruta y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	
15		16		17		18		19	
Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1		Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1		Crema de puerros con manzana Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2		Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1		Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1		Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Fruta y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1		Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	
29		30							
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2		Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1						SIN LACTOSA NI DERIVADOS	