

MES: Septiembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
8 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	9 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	12 Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	16 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	18 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	19 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
22 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	24 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	25 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	26 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
29 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	30 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)			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		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES