

CEIP **Menú GENERAL** mes de septiembre 2025

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: manzana, melón, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, col, judía verde, lechuga, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

		10	11	12
		Lentejas estofadas con Verduras (1)	Espaguetis integrales a la Napolitana (1,3)	Crema de Puerros
		Croquetas de Pollo (1,2,3,4,6,7,9,10,11,14)	Merluza al horno (4)	Escalope casero de Pavo (1,3)
		Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)	Judías verdes al vapor	Trempó mallporquín
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
		Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
15	16	17	18	19
Arroz integral con Salsa de Tomate	Crema de Lentejas (1)	Garbanzos estofados con Verduras	Crema de Verduras de Temporada	Paste de Verano (tomate, albahaca, queso) (1,3,7)
Gallineta empanada (1,3,4)	Pollo al horno	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Lomo a la plancha	Tortilla a la francesa (6)
Ensalada Griega (tomate, pepino, aceitunas negras, queso) (7)	Patatas Fritas	Ensalada con Maíz (lechuga, zanahoria)	Arroz salteado con Pimientos	Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao rebozado / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas con pollo y verduras salteadas / Fruta
22	23	24	25	26
Arroz de Pescado (2,4,14)	Trempó con Garbanzos	Crema de Verduras de Temporada	Espirales con Salsa a la Pizzaiola (1,3)	Crema de Calabacín
Limanda al horno con picada (4)	Pechuga de Pollo al horno	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Salmón a la plancha (4)	Albóndigas de Carne Mixta (1,6,12)
Tomate aliñado con Orégano	Ensalada con Maíz (lechuga, zanahoria)	Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)	Judías verdes al vapor	verduras (cebolla, tomate, zanahoria) y Arroz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Crema de calabacín y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche de verduras / Fruta
29	30	Alérgenos de declaración obligatoria		
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Sopa de Caldo de Pollo y Verduras (1,3)	1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos		
Tortilla de Patata (3)	Bacalao al horno con Salsa de Tomate (3)			
Ensalada con Aceitunas (lechuga, tomate)	Verduras (cebolla, pimientos) y Patata			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta			