

# Menú 05 Sin pescado y sin marisco

Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                                                          | 02                                                                                                                                                                                   | 03                                                                                                                                                                              | 04                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                        |
| 07                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                                                          | 09                                                                                                                                                                                   | 10                                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                   | <b>Pasta integral con salsa de tomate</b><br><br><b>Lomo adobado al horno</b><br><br><b>Patatas fritas</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>                              | <b>Crema de calabacín y puerro</b><br><br><b>Daditos de pollo en salsa</b><br><br><b>Lechuga, maíz y orégano</b><br><br><b>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</b>            |
| 14                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                        |
| <b>Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pimiento</b><br><b>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla</b><br><br><b>Ensalada de lechuga y maíz</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b> | <b>Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza)</b><br><b>Albóndigas con salsa pomodoro (burger meat)</b><br><br><b>Patatas fritas</b><br><br><b>Fruta fresca y pan integral</b> | <b>Lechuga, tomate y maíz</b><br><b>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</b><br><b>Ensalada de lechuga y remolacha</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b> | <b>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</b><br><b>Filete de pollo a la plancha</b><br><b>Ensalada de lechuga y maíz</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b> | <b>Garbanzos con patatas y sofrito de verduras</b><br><b>Tortilla de patata y cebolla plancha</b><br><br><b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b><br><br><b>Fruta fresca y pan integral</b> |
| 21                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                        |
| <b>Espirales aglio-olio</b><br><br><b>Fajita con boloñesa de soja y queso</b><br><br><b>Ensalada de lechuga y maíz</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>                                 | <b>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</b><br><b>Revuelto de patatas salteado</b><br><br><b>Tomate aliñado</b><br><br><b>Yogur natural y pan integral</b>                                  | <b>Arroz integral con salsa de tomate casera</b><br><b>Pechuga de pavo horno/plancha</b><br><b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>           | <b>Crema de calabaza asada</b><br><br><b>Cinta de lomo en salsa</b><br><br><b>Patata al vapor</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>                                       | <b>Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino</b><br><b>Tortilla francesa horno</b><br><br><b>Ensalada de lechuga y tomate</b><br><br><b>Fruta fresca y pan integral</b> |
| 28                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                   | 01                                                                                                                                                                              | 02                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)</b><br><b>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</b><br><b>-</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>         | <b>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</b><br><b>Tortilla francesa horno</b><br><br><b>Tomate aliñado</b><br><br><b>Yogur natural y pan integral</b>                                       | <b>Crema de calabacín y queso</b><br><br><b>Tortilla de correo</b><br><br><b>Ensalada de lechuga y remolacha</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>                             | <b>Arroz con salsa de tomate casera</b><br><b>Hamburguesa mixta a la plancha</b><br><br><b>Patatas fritas</b><br><br><b>Fruta fresca y pan blanco</b>                           | <b>Berza</b><br><br><b>Revuelto de huevo salteado</b><br><b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b><br><br><b>Fruta fresca y pan integral</b>                                                 |

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 05 Sin pescado y sin marisco

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta              | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | ALTRAMUICES | SULFITOS |
|--------------------|----------|-----------|------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|                    |          |           |            |                                              | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO |             |          |
| 05 Sin pescado y s | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Martes    | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Martes    | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición |                                              | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Pasta integral con salsa de tomate           | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Lomo adobado al horno                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Patatas fritas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabacín y puerro                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Daditos de pollo en salsa                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Lechuga, maíz y orégano                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pi |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas con picatost  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Albóndigas con salsa pomodoro ( burger m     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Patatas fritas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | Lechuga, tomate y maíz                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Segundo    | Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate y  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Filete de pollo a la plancha                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Garbanzos con patatas y sofrito de verduras  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla plancha         |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Espirales aglio-olio                         | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Fajita con boloñesa de soja y queso          | 1      | 2     |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Martes    | Primero    | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Revuelto de patatas salteado                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Tomate aliñado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Pechuga de pavo horno/plancha                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Crema de calabaza asada                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Cinta de lomo en salsa                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Patata al vapor                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Alubias blancas con verduras de temporada    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                      |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Ensalada variada con huevo (lechuga, tomat   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | -                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate y  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                      |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Tomate aliñado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabacín y queso                   |        | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Tortilla de corro                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          | Jueves    | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta a la plancha               | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      | 14          |          |
|                    |          |           | Guarnición | Patatas fritas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          | Viernes   | Primero    | Berza                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              | 10   | 11     | 12      |      | 14          |          |
|                    |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                    |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14          |          |