

Menú Basal

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
07	08	09	10	11
			Pasta con salsa de tomate casera Filete de lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 539,158 prot (g): 30,797 lip (g): 15,423 hc (g): 64,363	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 514,988 prot (g): 28,87 lip (g): 21,242 hc (g): 47,965
14	15	16	17	18
Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pimiento Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,756 prot (g): 26,682 lip (g): 14,585 hc (g): 94,136	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza) Albóndigas mixtas caseras con salsa de tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 964,587 prot (g): 32,939 lip (g): 44,303 hc (g): 101,248	Lechuga, tomate, maíz y atún Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Fruta fresca y pan blanco Kcal: 446,478 prot (g): 17,427 lip (g): 11,008 hc (g): 63,672	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de pollo al horno especiado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 678,861 prot (g): 33,722 lip (g): 22,996 hc (g): 79,527	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 610,288 prot (g): 23,602 lip (g): 24,51 hc (g): 66,104
21	22	23	24	25
Espirales aglio-olio Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 678,479 prot (g): 25,61 lip (g): 15,949 hc (g): 104,783	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 634,52 prot (g): 34,334 lip (g): 21,139 hc (g): 70,927	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 568,294 prot (g): 21,446 lip (g): 14,814 hc (g): 84,354	Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco Kcal: 654,896 prot (g): 31,542 lip (g): 18,697 hc (g): 85,273	Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 590,869 prot (g): 28,579 lip (g): 19,309 hc (g): 65,609
28	29	30	01	02
Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Fruta fresca y pan blanco Kcal: 416,642 prot (g): 15,351 lip (g): 8,87 hc (g): 63,11	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 539,158 prot (g): 30,797 lip (g): 15,423 hc (g): 64,363	Crema de calabacín y queso Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 572,629 prot (g): 16,887 lip (g): 21,632 hc (g): 72,298		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	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		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de lomo adobado al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Lechuga, maíz y orégano														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pir														
			Segundo	Dorado en salsa de zanahorias				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas caseras con salsa de tom	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Lechuga, tomate, maíz y atún				4										14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno especiado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	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	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1													
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			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	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate			3											14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, p				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
	Semana 7	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													