

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 MACARRONES BOLONESA (carne picada de cerdo y ternera, zanahoria, cebolla y tomate frito) MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz). FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, pescado Cena: Pisto con huevo + fruta	9 CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, zanahoria, patata) RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten, pescado Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta	10 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, magro de cerdo) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten, pescado Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta	11 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN YORK JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA Lactosa Cena: Verdura rehogada+ tortilla francesa + fruta	12 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judía verde, patata, zanahoria, pimentón) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta
15 ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos y pimienta) CARCAMUSAS CON ENSALADA (magro de cerdo, tomate frito, cebolla, lechuga, tomate, maíz y chorizo) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, pescado Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta	16 SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, tomate, cebolla, merluza, calamares, gambas, y fumet de pescado blanco y crustáceos) HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado, crustáceos y moluscos Cena: Pisto de verduras + huevo a la plancha + fruta	17 GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN Y CHORIZO (garbanzos, chorizo, jamón, cebolla, ajo). BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (lechuga tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado, lactosa Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta	18 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado Cena: Verdura rehogada + Pollo a la plancha + fruta	19 PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, pimiento verde, cebolla y berenjena, tomate frito) SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos y gluten Cena: Verdura rehogada + tortilla francesa + fruta
22 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judías verdes, cebolla, pimentón, aceite de oliva, lentejas, patata, zanahoria) ALBÓNDIGAS DE POLLO CON ENSALADA (carne de pollo, zanahoria, espárragos, champiñones, lechuga, tomate y aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta	23 CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas y patata) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta	24 SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo del cocido, fideos) COMPLEMENTO DEL COCIDO (Garbanzos, patata, carne de pollo, morcillo de ternera, jamón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten Cena: Verdura rehogada + Pescado blanco + fruta	25 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (leche sin lactosa, queso rallado, harina de trigo, aceite de oliva) FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA Gluten, lactosa, pescado Cena: Verdura rehogada + Pollo a la plancha + fruta	26 PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) LOMITOS DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, aceitunas, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, calabaza) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos y gluten Cena: Verdura rehogada + tortilla francesa + fruta
29 PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS (costillas, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate, patatas) MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (Lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta	30 BROCOLI GRATINADO (leche sin lactosa, queso rallado, nuez moscada, harina de trigo) RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta			

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



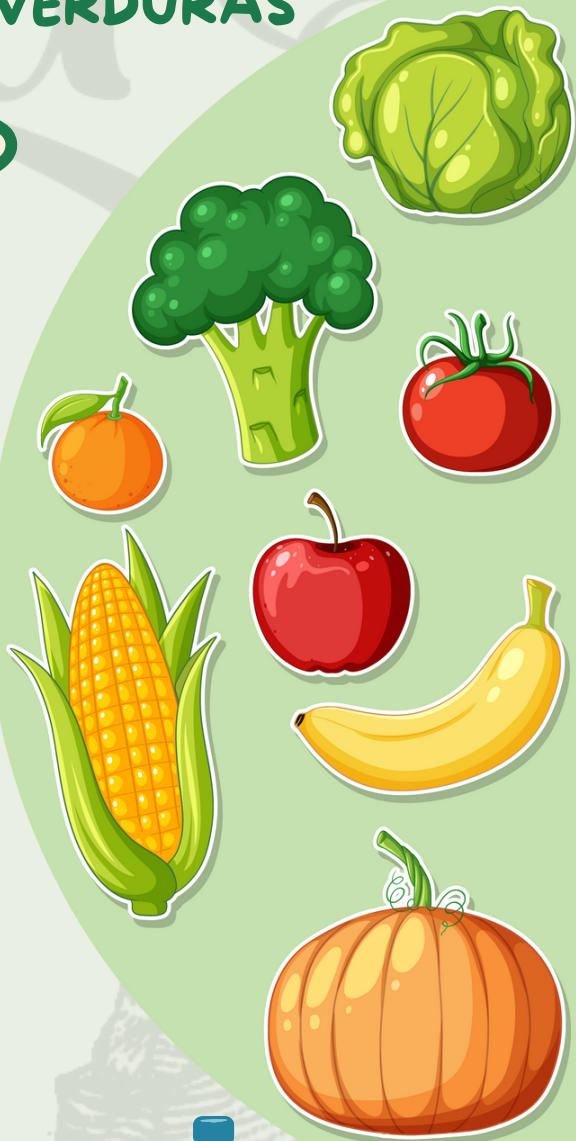
COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA

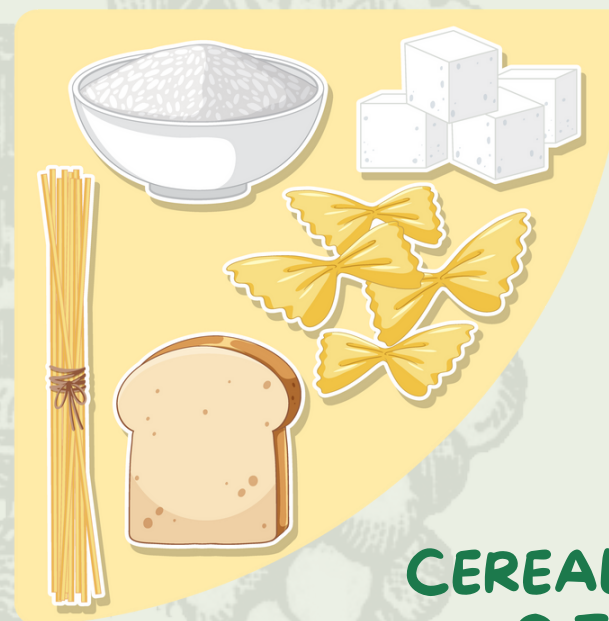


CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS