

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8 MACARRONES CON CHORIZO (tomate frito casero, cebolla, chorizo) HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten,	9 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, judías verdes) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Huevo	10 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN YORK MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN INTEGRAL Y AGUA Lactosa, pescado	11 ARROZ TRES DELICIAS (jamón cocido, huevo, guisantes, zanahoria, ajo, gambas) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten, huevo, crustáceos
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta				
14 CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas) CARCAMUSAS CON ENSALADA (magro de cerdo, tomate frito, cebolla, lechuga, tomate, maíz y chorizo) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA.	15 SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, tomate, cebolla, merluza, calamares, gambas, y fumet de pescado blanco y crustáceos) JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA (lechuga, tomate, aceitunas, jamón, cebolla, almendras, huevo cocido) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado, crustáceos y moluscos, frutos secos, huevo, gluten	16 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	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Pescado	18 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.
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta				
21 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 Gluten	22 CREMA DE CALABAZA (calabaza, puerro, zanahoria y patata) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN INTEGRAL Y AGUA. Pescado	23 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	24 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	25 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+ pescado blanco + fruta				
28 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	29 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	30		
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta				

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%

COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA



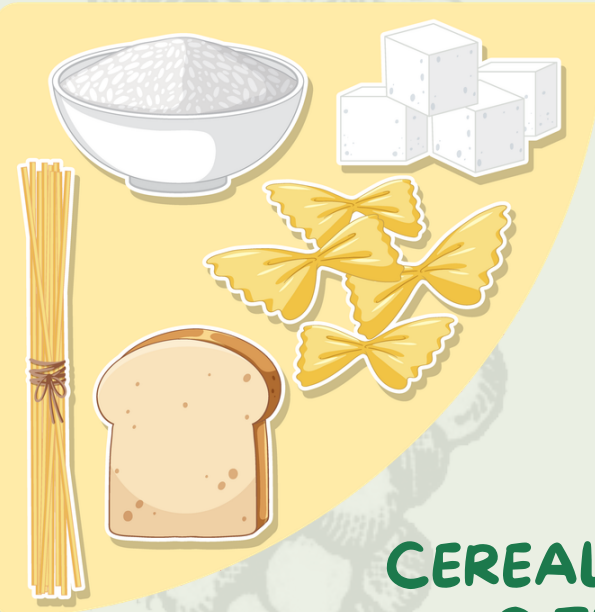
CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA

ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS