

## MENÚ SEPTIEMBRE 2025 – SIN CERDO

		10	11	12
		Macarrones integrales a la boloñesa(1) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(3) Fruta de temporada	Crema de calabacín, zanahoria y patatas ecológicas Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Yogur griego natural(7)	Ensalada griega(7) Croquetas caseras de bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(1,3,4) Fruta de temporada
15	16	17	18	19
Salmorejo(1) Arroz a la cubana con huevo frito(3) Fruta de temporada	Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patatas ecológicas(12) Merluza al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Magro con tomate Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos(1) Salmón al horno con ensalada de 4 colores(4) Yogur griego natural(7)	Espaguetis integrales con carne picada y verduras salteadas (champiñón, zanahoria y tomate)(1) Tortilla de calabacín(3) Fruta de temporada
22	23	24	25	26
Ensalada Caprese: tomate con queso fresco y orégano(7) Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	Crema Vichyssoise(7) Lubina a la plancha con salsa de verduras y patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada	Gazpacho Arroz del Sierra: con carne de pollo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Tortilla de espárragos verdes(3) Yogur griego natural(7)	Espaguetis integrales con salsa de tomate, cebolla y calabacín(1) Bacalao a la plancha con ensalada de 4 colores(4) Fruta de temporada
29	30			
Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	Alubias con patatas ecológicas y verduras(12) Tortilla de patatas ecológicas con cebolla y calabacín con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Fruta de temporada			
<p><b>Alérgenos:</b> 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p>				
<p><b>Frutas de temporada:</b> Uvas, ciruela, higo, kiwi, manzana, naranja, melocotón, melón, pera amarilla, piña, plátano y pomelo</p>				
<p><i>Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral</i></p>				

\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

		10	11	12
		Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima y picatostes de pan integral tostado Fruta de temporada	Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas, queso Mozzarella y fiambre de pollo >85% de carne Yogur griego natural
15	16	17	18	19
Carne de pavo a tiras salteada con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Yogur griego natural	Ensalada de colores Tortilla de patatas con cebolla Fruta de temporada	Gazpacho Boquerones con patatas gajo al horno Yogur griego natural	Jamoncitos de pollo al horno sobre una base de patata, cebolla dulce y tomate Fruta de temporada	Panini de pan integral, salsa de tomate, queso Mozzarella, cebolla dulce, aceitunas y bonito Fruta de temporada
22	23	24	25	26
Crema de calabacín, cebolla y patata Tortilla de champiñones Yogur griego natural	Ensalada de tomate y aguacate Chuletas de pavo con queso semicurado derretido por encima Pan integral Fruta de temporada	Puré de patatas Huevos rellenos de tomate y aguacate con acompañamiento de ensalada de colores Yogur griego natural	Salmón al horno con berenjena y boniato Fruta de temporada	Tacos con carne picada de ternera y guacamole Fruta de temporada
29	30			
Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos Fruta de temporada	Sopa fría de tomate Sardinas a la plancha con bastoncitos de boniato asado Fruta de temporada			

# ¡LA VUELTA AL COLE CON BUENOS HÁBITOS EN LA MOCHILA!

Un curso nuevo es una nueva oportunidad para crear rutinas saludables en familia



**Toma 5 piezas de frutas y verduras cada día**



**Mantén una buena hidratación y elige siempre agua**



**Realiza ejercicio físico cada día y lleva un estilo de vida activo**



**Duerme bien cada noche, tu cuerpo necesita descanso**