

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 – SIN LACTOSA

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | | 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 sin lactosa(7) | Ensalada griega con queso sin lactosa(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 sin lactosa(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 sin lactosa y orégano(7) Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada | Crema Vichyssoise elaborada con leche sin lactosa(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, carne de cerdo 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 sin lactosa(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 (elaborado con nata ligera sin lactosa)(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 | | | |
| Alérgenos: 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 | | | | |
| Frutas de temporada: Uvas, ciruela, higo, kiwi, manzana, naranja, melocotón, melón, pera amarilla, piña, plátano y pomelo | | | | |
| <i>Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral</i> | | | | |

*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 sin lactosa | 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 sin lactosa y jamón cocido >85% de carne (sin trazas) Yogur griego natural sin lactosa |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Lomo de cerdo a tiras salteado con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Yogur griego natural sin lactosa | Ensalada de colores Tortilla de patatas con cebolla Fruta de temporada | Gazpacho Boquerones con patatas gajo al horno Yogur griego natural sin lactosa | 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 sin lactosa, 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 sin lactosa | Ensalada de tomate y aguacate Chuletas de pavo con queso semicurado sin lactosa 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 sin lactosa | 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