

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 – CON PROTEÍNAS VEGETALES

			10	11
			Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1) Tofu especiado al horno con ensalada de 4 colores (lechuga, remolacha, maíz y zanahoria)(6) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Salmorejo(1) Berenjena rellena de lentejas al horno con patatas ecológicas gajo al horno(12) Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Arroz blanco con salsa de tomate Hummus con palitos de pan integral y ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(1,11,12) Fruta de temporada	Ensalada griega sin queso: tomate, cebolla, pepino, maíz y aceitunas Lentejas guisadas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos integrales(1) Soja texturizada con champiñones, guisantes y zanahorias salteadas(5,6,8) Acompañamiento: ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Ensalada de alubias con tomate, cebolla y pimiento(12) Acompañamiento: patatas ecológicas cocidas con pimentón Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Parrillada de alcachofas, cebolla y boniato al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano Fruta de temporada
21	22	23	24	25
Gazpacho andaluz Berenjena rellena de soja texturizada con salsa de tomate y patatas ecológicas al horno(5,6,8) Fruta de temporada	Alubias guisadas con patatas ecológicas y verduras (calabacín, pimiento y cebolla)(12) Brochetas de verduras (berenjena, cebolla, champiñón y pimiento) a la plancha y ensalada de 4 colores (lechuga, remolacha, maíz y zanahoria) Fruta de temporada	Arroz con zanahoria, cebolla y calabacín salteados Montadito de hummus con rodajas de tomate y aguacate(1,12) Acompañamiento: ensalada de tomate picado Fruta de temporada	Ensalada de rodajas de tomate, AOVE y orégano Guisado de lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y boniato(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	Espaguetis integrales con salsa de tomate, cebolla y calabacín(1) Tofu especiado al horno con ensalada de lechuga y pepino(6) Fruta de temporada
28	29	30		
Arroz con brócoli, tomate y champiñones salteados Ensalada de lentejas, lechuga, tomate y maíz(12) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, remolacha, pimiento rojo y pepino Potaje de garbanzos con verduras (calabacín y zanahoria) y boniato(12) Fruta de temporada	Crema de zanahoria, puerro y patata Bowl de quinoa, aguacate, mango y tofu(6) 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 Real Decreto 315/2025, del PLAN ENACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			10 Seitán al horno con brócoli y boniato Fruta de temporada	11 Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas y soja texturizada Fruta de temporada
14 Seitán a tiras salteado con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	15 Ensalada de colores Tortilla vegana (elaborada con harina de garbanzos) de patatas con cebolla Fruta de temporada	16 Tofu especiado al horno sobre una base de patata, cebolla dulce y tomate Fruta de temporada	17 Gazpacho Heura con patatas gajo al horno Fruta de temporada	18 Panini de pan integral, salsa de tomate, cebolla dulce, aceitunas y soja texturizada Fruta de temporada
22 Crema de calabacín, cebolla y patata Hummus con palitos de pan integral y zanahoria Fruta de temporada	23 Ensalada de tomate y aguacate Hamburguesita vegetal Pan integral Fruta de temporada	24 Seitán al horno con berenjena y boniato Fruta de temporada	25 Puré de patatas Aguacate relleno de soja texturizada con acompañamiento de ensalada de colores Fruta de temporada	26 Tacos con soja texturizada y guacamole Fruta de temporada
29 Sopa fría de tomate Heura a la plancha con bastoncitos de boniato asado Fruta de temporada	30 Menestra de verduras y patata con tiras de seitán salteadas por encima Fruta de temporada	10 Salmorejo casero con frutos secos y semillas molidos por encima y picatostes de pan integral tostado 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**