

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 – SIN FRUTOS SECOS

			10 Macarrones integrales a la boloñesa: salsa de tomate, calabacín, cebolla y carne picada de ternera(1) Tortilla francesa con ensalada de 4 colores (lechuga, remolacha, maíz y zanahoria)(3) Yogur griego natural(7)	11 Salmorejo(1) Croquetas caseras de bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(1,3,4) Fruta de temporada
14 Arroz blanco con salsa de tomate Huevo frito con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(3) Fruta de temporada	15 Ensalada griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso, aceitunas y atún(4,7) Lentejas guisadas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada	16 Sopa de verduras con fideos integrales(1) Salmón al horno con ensalada de tomate y zanahoria rallada(4) Fruta de temporada	17 Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Magro con tomate y patatas ecológicas cocidas con pimentón Yogur griego natural(7)	18 Potaje de garbanzos con patatas ecológicas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Merluza al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada
21 Gazpacho andaluz Guisado de albóndigas caseras de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras (tomate, zanahoria, cebolla y calabacín)(1,3,6,10) Fruta de temporada	22 Alubias guisadas con patatas ecológicas y verduras (calabacín, pimiento y cebolla)(12) Bacalao a la plancha y ensalada de 4 colores (lechuga, remolacha, maíz y zanahoria)(4) Fruta de temporada	23 Arroz del Sierra: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de tomate picado(3) Fruta de temporada	24 Ensalada Caprese: tomate con queso fresco, atún y orégano(4,7) Guisado de lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y boniato(12) Yogur griego natural(7)	25 Espaguetis integrales con salsa de tomate, cebolla y calabacín(1) Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y pepino(4) Fruta de temporada
28 Arroz con pollo al curry(7) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Fruta de temporada	29 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de garbanzos con verduras (calabacín y zanahoria) y boniato(12) Fruta de temporada	30 Crema Vichyssoise: puerro, cebolla y leche(7) Rosada a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno(4) 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 EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			10	11
			Salmón al horno con brócoli y boniato Fruta de temporada	Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas, queso Mozzarella y jamón cocido >85% de carne Yogur griego natural
14	15	16	17	18
Lomo de cerdo a tiras salteado con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Yogur griego natural	Ensalada de colores Tortilla de patatas con cebolla Fruta de temporada	Jamoncitos de pollo al horno sobre una base de patata, cebolla dulce y tomate Fruta de temporada	Gazpacho Rosada con patatas gajo al horno Fruta de temporada	Panini de pan integral, salsa de tomate, queso Mozzarella, cebolla dulce, aceitunas y huevos revueltos 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	Lubina al horno con berenjena y boniato Fruta de temporada	Puré de patatas Huevos rellenos de tomate y aguacate con acompañamiento de ensalada de colores Fruta de temporada	Tacos con carne picada de ternera y guacamole Fruta de temporada
29	30	10		
Sopa fría de tomate Sardinas a la plancha con bastoncitos de boniato asado Yogur griego natural	Menestra de verduras y patata con tiras de pollo salteadas por encima Fruta de temporada	Salmorejo casero con huevo duro a daditos 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**