

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 – SIN LACTOSA

			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 sin lactosa(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 sin lactosa, 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 sin lactosa(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 sin lactosa, atún y orégano(4,7) Guisado de lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y boniato(12) Yogur griego natural sin lactosa(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 (elaborado con nata ligera sin lactosa)(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 sin lactosa(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				
Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral				

*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 Salmón al horno con brócoli y boniato Fruta de temporada	11 Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas, queso Mozzarella sin lactosa y jamón cocido >85% de carne (sin trazas) Yogur griego natural sin lactosa
14 Lomo de cerdo a tiras salteado con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Yogur griego natural sin lactosa	15 Ensalada de colores Tortilla de patatas con cebolla Fruta de temporada	16 Jamoncitos de pollo al horno sobre una base de patata, cebolla dulce y tomate Fruta de temporada	17 Gazpacho Rosada con patatas gajo al horno Fruta de temporada	18 Panini de pan integral, salsa de tomate, queso Mozzarella sin lactosa, cebolla dulce, aceitunas y huevos revueltos Fruta de temporada
22 Crema de calabacín, cebolla y patata Tortilla de champiñones Yogur griego natural sin lactosa	23 Ensalada de tomate y aguacate Chuletas de pavo con queso semicurado sin lactosa derretido por encima Pan integral Fruta de temporada	24 Lubina al horno con berenjena y boniato Fruta de temporada	25 Puré de patatas Huevos rellenos de tomate y aguacate con acompañamiento de ensalada de colores Fruta de temporada	26 Tacos con carne picada de ternera y guacamole Fruta de temporada
29 Sopa fría de tomate Sardinas a la plancha con bastoncitos de boniato asado Yogur griego natural sin lactosa	30 Menestra de verduras y patata con tiras de pollo salteadas por encima Fruta de temporada	10 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**