

MES: Septiembre 2025

Joaquín Costa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
8 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	9 Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	10 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	11 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	12 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	16 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	17 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	18 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1	19 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
22 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1	23 Vichyssoisse de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2	25 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	26 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
29 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	30 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses