

Escuelas Menú General septiembre de 2025

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas del mes son: manzana, pera, plátano, melón, sandía. Las hortalizas del mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, espinacas, judías verdes, pepino, pimientos, puerros, rábano, tomate, zanahoria.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar, a petición del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12.3g de azúcar / 100 ml

			11	12
			CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES (1)	GARBANZOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (cebolla, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (1)
			TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	REDONDO DE PAVO AL HORNO
			ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, aceitunas negras, queso) (7)	ZANAHORIA Y ARROZ
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
CREMA DE CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES AL PESTO (1,3,7,8)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,9) (judía verde, guisantes, calabacín, berenjena, champiñones)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
LIBRITO DE PAVO CON JAMÓN DE PAVO (1,3,6,7,10)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	PECHUGA DE POLLO CON CEBOLLA	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	RAPE AL HORNO CON SALSA AL PIMENTÓN (4)
ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, tomate, aceitunas verdes)	PIMIENTOS Y SALSA DE TOMATE	PATATAS ASADAS	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mezclum, cebolla morada, zanahoria)	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
GUISO DE LENTEJAS Y VERDURAS (1)	ARROZ SECO DE VERDURAS (pimiento rojo, calabacín, champiñones, guisantes)	ESPIRALES DE VERANO (tomate, maíz, aceitunas verdes, huevo) (1,3)	CREMA DE ZANAHORIA	GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde) Y ARROZ
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HOKI AL HORNO CON PICADA (4)	TIRAS DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)	ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)	REDONDO DE PAVO AL HORNO
ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, zanahoria, maíz)	ENSALADA DE TOMATE CICEROL (iceberg, mezclum, tomate cherry, aceitunas verdes)	ENSALADA DE TARDOR (mezclum, fulles de roure, tomate, poma)	SALSA DE TOMATE Y PATATAS	BRÓCOLI, TOMATE CHERRY Y SÉSAMO (11)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
29	30			
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLLOÑESA (1,3)	CREMA DE BRÓCOLI			
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (6,12)			
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, romana, zanahoria)	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate cherry, aceitunas verdes)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Sugerencias de cenas

septiembre de 2025

		10	11	12
		Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	Merluza al horno con verduras y cuscús / Fruta	Ensalada variada y pizza / Fruta
15	16	17	18	19
Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Trempó con Garbanzos / Fruta	Hervido de patata y verduras con atún / Fruta	Pa amb oli / Fruita
22	23	24	25	26
Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta	Coca de verduras / Fruta
29	30			
Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	Bacalao a la plancha con patata y verduras / Fruta			