

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con chorizo, patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Palometa</b> en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en <b>pepitoria con guisantes</b>. <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -<b>Filete de merluza</b> a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -<b>Ventresca de bacalao</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo <b>a la cazadora</b> (Cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Cocido completo con <b>garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>22</b></p> <p>-<b>Fideuá</b> de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>23</b></p> <p>-<b>Lentejas ECO</b> guisadas con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Filete de <b>merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón, <b>harina</b>) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -<b>Tortilla</b> francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. -<b>Palometa</b> en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>29</b></p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -<b>Salmón a la bilbaína</b> (cebolla, ajo morado, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>30</b></p> <p>-<b>Espaguetis INTEGRALES</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>			

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2025

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>9</b>  Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>10</b>  Mojete manchego con atún y sardinillas. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b>  Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>12</b>  Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo especiada con salsa de manzana al curry y champiñones. Fruta de temporada y pan.
<b>15</b>  Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>16</b>  Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>17</b>  Salteado de setas con jamón. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b>  Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>19</b>  Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
<b>22</b>  Crema de champiñones con aceite de oliva virgen extra. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	<b>23</b>  Parrillada de verduras. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>24</b>  Espirales vegetales con tomate. Filete de pollo con salsa de manzana al curry y champiñones. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b>  Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>26</b>  Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
<b>29</b>  Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	<b>30</b>  Salteado de setas con jamón. Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.			

*Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.*