# menú Septiembre 2025

**CEIP MAESTRO SANCHÍS ALMIÑANO**

Menu autonoma

irco alimentar cuidant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>**Festivo** | 2<br>**Festivo** | 3<br>**Festivo** | 4<br>**Festivo** | 5<br>**Festivo** |
| 08<br>Lechuga, remolacha, maíz<br>**FIESTA LOCAL EN ALAQUÀS.** | 09<br>Lechuga, maíz, olivas<br>**FIESTA LOCAL EN ALAQUÀS.** | 10<br>Lechuga, zanahoria, lombarda<br>**Alubias camperas**<br>con hortalizas<br>**Revuelto de calabacíny queso**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta* | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br>**Sopa castellana con fideos**<br>de ave y cerdo con huevo<br>**Alitas de pollo rustidas al limón**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta* | 12<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br>**Crema de legumbres**<br>con verduras<br>**Cazuela de magro con salsa de tomate**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta* |
| 15<br>Crudités de verduras frescas<br>**Espirales toscana**<br>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria<br>**Lacón al pimentón**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta* | 16<br>Lechuga, olivas, pepino<br>**Crema de verduras campestres**<br>con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br>**Solomillo de pollo empanado**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al ajillo. Fruta* | 17<br>Lechuga, maíz, olivas<br>**LENTEJAS ECO a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Pizza IRCO**<br>con fiambre de york, tomate y queso<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta* | 18<br>.<br>**Ensalada completa**<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br>**Arroz del senyoret**<br>con pescado y marisco<br>Batido casero de frutas<br>*CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta* | 19<br>Lechuga, lombarda, maíz<br>**Garbanzos de la huerta**<br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br>**Tortilla de patata**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Vichysoisse y ternera encebollada. Fruta* |
| 22<br>Lechuga, remolacha, maíz<br>**Lentejas con verduras**<br>con patata, pimiento y zanahoria<br>**Boquerón en tempura casera**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta* | 23<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br>**Macarrones ECO a la provenza**<br>con verduras y hierbas aromáticas<br>**Tortilla francesa con queso**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta* | 24<br>Lechuga, maíz, pepino<br>**Crema bretona**<br>con alubias blancas y hortalizas<br>**Albóndigas a la santanderina**<br>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta* | 25<br>.<br>**Ensalada mediterránea**<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br>**Paella valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>Tarrina de helado de nata y chocolate<br>*CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta* | 26<br>Hummus con nachos<br>**Sopa de picadillo con estrellitas**<br>de ave y cerdo con huevo<br>**Muslo de pollo rustido al romero**<br>al horno<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta* |
| 29<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br>**Crema de calabacín y puerro**<br>**Longanizas rustidas en salsa lionesa**<br>de cerdo al horno con salsa de cebolla<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta* | 30<br>Lechuga, maíz, pepino<br>**Potaje de garbanzos con verduras**<br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br>**Huevos rotos**<br>Fruta de temporada<br>*CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta* | INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos. | | |

## SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, nectarina y pera

## CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomia local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energia | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---|---|---|---|---|
| 3631kj 868kcal | 39.4g | 7.5g | 12.8g | 15.6g |

| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteinas | Sal |
|---|---|---|---|
| 91g | 22.7g | 32.0g | 2.7g |