

SEPTIEMBRE 2025

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				
SEMANA 1																				
8	E	Ensalada variada	KCAL: 833.30	9	E	Ensalada	KCAL: 771.08	10	E	Ensalada	KCAL: 666.3	11	E	Ensalada	KCAL: 710.05	12	E	Ensalada	KCAL: 632.62	
	1º	Macarrones napolitana	HC: 99.46		1º	Arroz con tomate y huevo duro	HC: 91.06		1º	Estofado de Lentejas ECO (patata,cebolla,boniato,zanahoria)	HC: 72.59		1º	Sopa de pescado con arroz	HC: 79.45		1º	Hervido valenciano (patata,cebolla,judíaverde,zana horía)	HC: 62.21	
	2º	Varitas de merluza	P: 43.12		2º	Longanizas de ave en salsa de cebolla	P: 24.41		2º	Tortilla de calabacín y queso	G: 25.82		2º	Merluza en salsa y cuscús	P: 35.01		2º	Lomo asado al horno en salsa	G: 28.04	
	P	Fruta de temporada	G: 34.76		P	Fruta de temporada	G: 34.33		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada	G: 27.17		P	Actimel		
C	Pavo salteado con verduras+ Yogur natural			C	Tacos de pescado con tomate a trocitos aliñado +Gelatina			C	Crema fría de melón+ Pollo a la plancha+ Fruta del tiempo			C	Gazpacho+ Tortilla de verduras+ Yogur natural			C	Wrap de queso cottage con mozzarella, aguacate y jamón +Gelatina			
15	E	Ensalada	KCAL: 648.09	16	E	Ensalada	KCAL: 762.67	17	E	Ensalada	KCAL: 814.8	18	E	Ensalada	KCAL: 738.56	19	E	Ensalada	KCAL: 902.54	
	1º	Crema de zanahoria y cebolla crunchy	HC: 60.59		1º	Espirales integrales en salsa de atún(tomate,zanahoria,cebolla)	HC: 93.31		1º	Garbanzos estofados ECO (espinaca,boniato,patata,pimiento)	HC: 87.65		1º	Sopa de ave con fideos	HC: 65.36		1º	Arroz con magro y verduras (berenjena,calabacín,cebolla)	HC: 110.44	
	2º	Pechuga de pollo con champiñones salteados	P: 31.99		2º	Abadejo con pimiento al horno	P: 35.96		2º	Tortilla de patata y zanahoria	G: 33.99		2º	Jamoncitos de pollo al horno a la provenzal	P: 46.62		2º	Croquetas de pollo	G: 32.36	
	P	Fruta de temporada	G: 30.91		P	Fruta de temporada	G: 27.26		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Helado		
C	Patata, tomate y mozzarella+ Mejillones al vapor + Gelatina			C	Cintas de pavo con salsa de casera de yogur+ Chips de boniato +Gelatina			C	Tallarines de calabacín con salmón al natural y salsa pesto+ Fruta del tiempo			C	Ensalada mixta+ Huevos rellenos con atún y guacamole+ Yogur natural			C	Calamar en salsa con ensalada de pepino+ Yogur griego natural			
22	E	Ensalada	KCAL: 778.90	23	E	Ensalada	KCAL: 654.83	24	E	Ensalada	KCAL: 722.1	25	E	Ensalada	KCAL: 784.55	26	E	Ensalada	KCAL: 834.02	
	1º	Lentejas a la jardinera (patata,zanahoria,ajo, cebolla,calabacín)	HC: 88.13		1º	Crema de calabacín ECO con kellog's (calabacín,cebolla,patata)	HC: 65.23		1º	Espaguetis al funghi (champiñon, nata,queso,cebolla)	HC: 69.97		1º	Sopa minestrone(pollo, verduras y pasta caracolas)	HC: 75.54		1º	Rissoto de atún	HC: 86.15	
	2º	Supremas de merluza al horno	P: 44.24		2º	Contramuslo pollo con verduras	P: 45.05		2º	Bacalao en salsa (cebolla y tomate)	G: 33.82		2º	Solomillo de cerdo al horno con pisto	P: 45.57		2º	Revuelto de huevo	G: 33.36	
	P	Fruta de temporada	G: 27.75		P	Fruta de temporada	G: 23.81		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Yogur		
C	Gratinado de brócoli con pechuga de pavo+ Gelatina			C	Ensalada de sandia y queso feta +Sándwich de vegetales y huevo+ Yogur natural			C	Nuggets de pollo caseros con salteado de verduras+ Yogur natural			C	Guiso de merluza con tomate y guisantes+ Yogur natural			C	Taco de verduras asadas y pollo marinado +Fruta del tiempo			
29	E	Ensalada	KCAL: 774.33	30	E	Ensalada	KCAL: 897.31													
	1º	Pajaritas tricolor con boloñesa veggi	HC: 85.38		1º	Potaje de judías ECO (zanahoria,patata,boniato)	HC: 112.84													
	2º	Carbonero encebollado	P: 43.25		2º	Pizza de atún con orégano	P: 37.81													
	P	Fruta de temporada	G: 28.85		P	Fruta de temporada	G: 32.78													
C	Crema de zanahoria y albaricoque+ Brocheta de pollo+Yogur natural			C	Ensalada de melón con jamón y queso mozzarella+ Gelatina															

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA

Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes(Lechuga,zanahoria,tomate,pepino,maíz)

* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.

UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL.

