

SEPTIEMBRE 2025

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				
SEMANA 1	8	E	Ensalada variada	KCAL: 833.30 HC: 99.46 P: G:	9	E	Ensalada	KCAL: 771.08 HC: 91.06 P: G:	10	E	Ensalada	KCAL: 666.3 HC: 72.59 P: G:	11	E	Ensalada	KCAL: 710.05 HC: 79.45 P: G:	12	E	Ensalada	KCAL: 632.62 HC: 62.21 P: G:
		1º	Macarrones napolitana			1º	Arroz con tomate y huevo duro			1º	Estofado de Lentejas ECO (patata,cebolla,boniato,zanahoria)			1º	Sopa de pescado con arroz			1º	Hervido valenciano (patata,cebolla,judíaverde,zana horia)	
		2º	Varitas de merluza			2º	Longanizas de ave en salsa de cebolla			2º	Tortilla de calabacín y queso			2º	Merluza en salsa y cuscús			2º	Lomo asado al horno en salsa	
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			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		
SEMANA 2	15	E	Ensalada	KCAL: 648.09 HC: 60.59 P: G:	16	E	Ensalada	KCAL: 762.67 HC: 93.31 P: G:	17	E	Ensalada	KCAL: 814.8 HC: 87.65 P: G:	18	E	Ensalada	KCAL: 738.56 HC: 65.36 P: G:	19	E	Ensalada	KCAL: 902.54 HC: 110.44 P: G:
		1º	Crema de zanahoria y cebolla crunchy			1º	Espirales integrales en salsa de atún (tomate,zanahoria,cebolla)			1º	Garbanzos estofados ECO (espinaca,boniato,patata,pimiento)			1º	Sopa de ave con fideos			1º	Arroz con magro y verduras (berenjena,calabacín,cebolla)	
		2º	Pechuga de pollo con champiñones salteados			2º	Abadejo con pimiento al horno			2º	Tortilla de patata y zanahoria			2º	Jamoncitos de pollo al horno a la provenzal			2º	Croquetas de pollo	
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			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		
SEMANA 3	22	E	Ensalada	KCAL: 778.90 HC: 88.13 P: G:	23	E	Ensalada	KCAL: 654.83 HC: 65.23 P: G:	24	E	Ensalada	KCAL: 722.1 HC: 69.97 P: G:	25	E	Ensalada	KCAL: 784.55 HC: 75.54 P: G:	26	E	Ensalada	KCAL: 834.02 HC: 86.15 P: G:
		1º	Lentejas a la jardinera (patata,zanahoria,ajo, cebolla,calabacín)			1º	Crema de calabacín ECO con kellog's (calabacin,cebolla,patata)			1º	Espaguetis al funghi (champiñon, nata,queso,cebolla)			1º	Sopa minestrone (pollo, verduras y pasta caracolas)			1º	Rissoto de atún (arroz,tomate,queso,atún)	
		2º	Supremas de merluza al horno			2º	Contramuslo pollo con verduras			2º	Bacalao en salsa (cebolla y tomate)			2º	Solomillo de cerdo al horno con pisto			2º	Revuelto de huevo	
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			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		
SEMANA 4	29	E	Ensalada	KCAL: 774.33 HC: 85.38 P: G:	30	E	Ensalada	KCAL: 897.31 HC: 112.84 P: G:												
		1º	Pajaritas tricolor con boloñesa veggi			1º	Potaje de judías ECO (zanahoria,patata,boniato)													
		2º	Carbonero encebollado			2º	Pizza de atún con orégano													
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada													
	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.

