

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	- RANCHO CANARIO TRADICIONAL (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARVEJAS COMPUESTAS CON PAPAS A CUADRO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PUERRO (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS) - ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MELOCOTÓN Y ACEITUNAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE BERROS CON JUDÍAS - EMINCE DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA, SOJA) - ENSALADA DE COL LOMBARDA CON PEPINO Y TOMATE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA CON PESCADO Y ARROZ INTEGRAL (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ DULCE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE VERDURAS - MACARRONES INTEGRALES AL POMODORO CON ATÚN (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, PESCADO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 584  14  16  93	 338  12  10  50	 392  15  12  56	 576  19  20  80	 488  11  16  75
	Ternera Asada con verduritas salteadas	Revuelto de espinacas y gambas	Tacos de pavo con champiñones salteados	Ensalada de garbanzos y melva	Sopa juliana y pechuga de pollo

L M X J V S D

SEPTIEMBRE 2026						
A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12
C	14	15	16	17	18	19
D	21	22	23	24	25	26
E	28	29	30			

B	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS DE POLLO AL HORNO EN SALSA MOSTAZA (GLUTEN, SOJA, SULFITOS, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CAZUELA DE MERLUZA CON PAPAS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- LENTEJAS COMPUESTAS (GLUTEN, SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ZANAHORIA - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y BOLOÑESA CERDO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGOS - MUSLOS DE POLLO AL HORNO EN SALMOREJO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 500  18  12  80	 504  16  12  83	 403  16  11  60	 502  10  18  75	 368  15  12  50
	Calabacines rellenos de verdura	Tortilla española	Ensalada verde y pavo	Merluza al limón	Estofado de Ternera

OCTUBRE 2026						
E			1	2	3	4
A	5	6	7	8	9	10
B	12	13	14	15	16	17
C	19	20	21	22	23	24
D	26	27	28	28	30	31

C	- SOPA DE TERNERA CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - SALPICÓN DE ATÚN CON PIMIENTOS (PESCADO) - PAPAS GUISADAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ESPINACA CON GARBANZOS - ESCALOPE DE POLLO EMPANADO (GLUTEN, SOJA, SULFITOS) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, REMOLACHA, ACEITUNA NEGRA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y COL LOMBARDA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERROS - ROPA VIEJA TRADICIONAL DE POLLO (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - ARROZ AMARILLO CON DORADO Y VERDURAS (SÉSAMO, PESCADO, APIO, MOSTAZA) - RODAJA DE LIMÓN - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 492  14  13  80	 405  18  14  50	 580  19  20  81	 403  14  11  62	 330  14  8  50
	Filete de Ternera a la plancha con Judías Verdes	Pastel vegetal	Lomo de merluza encebollado con papitas al horno	Tortilla francesa con verduritas	Filete de Pollo con pisto de verduras

NOVIEMBRE 2026						
D						1
A	2	3	4	5	6	7
B	9	10	11	12	13	14
C	16	17	18	19	20	21
D	23	24	25	26	27	28
E	30					

D	- CREMA DE BUBANGO - JUDÍAS COMPUESTAS (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - ARROZ INTEGRAL - HUEVO DURO (HUEVO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CINTA DE LOMO DE CERDO AL HORNO EN SALSA MANZANA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BROTES DE SOJA Y ZANAHORIA (SOJA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE LENTEJAS (GLUTEN) - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADOS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ENSALADA DE COL, MAÍZ, TOMATE Y PEPINO - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA DE MERLUZA Y ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y PIMIENTOS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FIDEUÁ DE FOGONERO Y VERDURAS (PESCADO, GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - LECHUGA CON ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 420  16  12  62	 370  15  12  50	 378  14  12  53	 445  16  13  65	 370  15  10  55
	Pollo al horno con pimientos	Timbal de verduras	Revuelto de Champiñones	Ternera con verduritas	Tortilla francesa de jamón

 Valores
Nutricionales:

 ENERGÍA Kcal

 PROTEÍNAS gr.

 LÍPIDOS gr.

 HIDRATOS DE CARBONO gr.

E	- PURÉ DE ESPINACAS CON JUDÍAS - ARROZ AMARILLO CON POLLO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MINISTRNE CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACO DE ATÚN AL HORNO EN MOJO VERDE (PESCADO) - ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGO - GARBANZAS COMPUESTAS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - MUSLOS DE POLLO AL HORNO A LA NARANJA - ENSALADA PARAGUAYA CON MELOCOTÓN - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERRO - ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 410  17  12  56	 381  16  13  50	 412  16  12  60	 434  17  14  60	 370  15  10  55
	Hamburguesas caseras de merluza a la plancha y ensalada Los pescado utilizados son: ATÚN , FOGONERO Y MERLUZA	Pizza de Jamon y Queso	Tortilla francesa con jamón y tomatitos cherrys	Ternera en Salsa con Zanahoria	Revuelto de champiñones

 Recomendación
para la CENA.

MENÚ ELABORADO CON VERDURAS FRESCAS LOCALES Y AOV
* AOV (Aceite de Oliva Virgen)
* ESTE MENU PUEDE SUFRIR CAMBIOS DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MERCADO

* En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.
* En cumplimiento con el Reglamento 315/2025 de 15 de Abril de 2026 por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de 5 de Julio , de Seguridad Alimentaria y Nutricion, para el fomento de una alimentacion saludable y sostenible en centros educativos.

* Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
- María González, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Col CYL 00038
Lucía Fernández - Trujillo Morales Licenciada en Nutrición Humana y Dietética Col IC 00093

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	- RANCHO CANARIO TRADICIONAL VEGETAL (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARVEJAS COMPUESTAS CON PAPAS A CUADRO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PUERRO (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS) - ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MELOCOTÓN Y ACEITUNAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE BERROS CON JUDÍAS - EMINCE DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA, SOJA) - ENSALADA DE COL LOMBARDA CON PEPINO Y TOMATE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA CON PESCADO Y ARROZ INTEGRAL (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ DULCE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE VERDURAS - MACARRONES INTEGRALES AL POMODORO CON ATÚN (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, PESCADO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 584 P 14 L 16 H 93 Ternera Asada con verduritas salteadas	E 338 P 12 L 10 H 50 Revuelto de espinacas y gambas	E 392 P 15 L 12 H 56 Tacos de pavo con champiñones salteados	E 576 P 19 L 20 H 80 Ensalada de garbanzos y melva	E 488 P 11 L 16 H 75 Sopa juliana y pechuga de pollo

L M X J V S D

SEPTIEMBRE 2026

A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12
C	14	15	16	17	18	19
D	21	22	23	24	25	26
E	28	29	30			

B	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS DE POLLO AL HORNO EN SALSA MOSTAZA (GLUTEN, SOJA, SULFITOS, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CAZUELA DE MERLUZA CON PAPAS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- LENTEJAS COMPUESTAS (GLUTEN, SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ZANAHORIA - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y BOLOÑESA POLLO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGOS - MUSLOS DE POLLO AL HORNO EN SALMOREJO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 500 P 18 L 12 H 80 Calabacines rellenos de verdura	E 504 P 16 L 12 H 83 Tortilla española	E 403 P 16 L 11 H 60 Ensalada verde y pavo	E 502 P 10 L 18 H 75 Merluza al limón	E 368 P 15 L 12 H 50 Estofado de Ternera

OCTUBRE 2026

E				1	2	3	4
A	5	6	7	8	9	10	11
B	12	13	14	15	16	17	18
C	19	20	21	22	23	24	25
D	26	27	28	28	30	31	

C	- SOPA DE TERNERA CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - SALPICÓN DE ATÚN CON PIMIENTOS (PESCADO) - PAPAS GUISADAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ESPINACA CON GARBANZOS - ESCALOPE DE POLLO EMPANADO (GLUTEN, SOJA, SULFITOS) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, REMOLACHA, ACEITUNA NEGRA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y COL LOMBARDA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERROS - ROPA VIEJA TRADICIONAL DE POLLO (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - ARROZ AMARILLO CON DORADO Y VERDURAS (SÉSAMO, PESCADO, APIO, MOSTAZA) - RODAJA DE LIMÓN - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 492 P 14 L 13 H 80 Filete de Ternera a la plancha con Judías Verdes	E 405 P 18 L 14 H 50 Pastel vegetal	E 580 P 19 L 20 H 81 Lomo de merluza encebollado con papitas al horno	E 403 P 14 L 11 H 62 Tortilla francesa con verduritas	E 330 P 14 L 8 H 50 Filete de Pollo con pisto de verduras

NOVIEMBRE 2026

D							1
A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30						

D	- CREMA DE BUBANGO - JUDÍAS COMPUESTAS (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - ARROZ INTEGRAL - HUEVO DURO (HUEVO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACOS DE POLLO AL HORNO EN SALSA MANZANA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BROTES DE SOJA Y ZANAHORIA (SOJA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE LENTEJAS (GLUTEN) - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADOS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ENSALADA DE COL, MAÍZ, TOMATE Y PEPINO - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA DE MERLUZA Y ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y PIMIENTOS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FIDEUÁ DE FOGONERO Y VERDURAS (PESCADO, GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - LECHUGA CON ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 420 P 16 L 12 H 62 Pollo al horno con pimientos	E 370 P 15 L 12 H 50 Timbal de verduras	E 378 P 14 L 12 H 53 Revuelto de Champiñones	E 445 P 16 L 13 H 65 Ternera con verduritas	E 370 P 15 L 10 H 55 Tortilla francesa de pavo

Valores Nutricionales:

E ENERGÍA Kcal

P PROTEÍNAS gr.

L LÍPIDOS gr.

H HIDRATOS DE CARBONO gr.

E	- PURÉ DE ESPINACAS CON JUDÍAS - ARROZ AMARILLO CON POLLO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MINISTRINE CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACO DE ATÚN AL HORNO EN MOJO VERDE (PESCADO) - ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGO - GARBANZAS COMPUESTAS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - MUSLOS DE POLLO AL HORNO A LA NARANJA - ENSALADA PARAGUAYA CON MELOCOTÓN - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERRO - ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 410 P 17 L 12 H 56 Hamburguesas caseras de merluza a la plancha y ensalada Los pescado utilizados son: ATÚN , FOGONERO Y MERLUZA	E 381 P 16 L 13 H 50 Pizza de Pavo y Queso	E 412 P 16 L 12 H 60 Tortilla francesa con queso y tomatitos cherrys	E 434 P 17 L 14 H 60 Ternera en Salsa con Zanahoria	E 370 P 15 L 10 H 55 Revuelto de champiñones

Recomendación para la CENA.

MENÚ ELABORADO CON VERDURAS FRESCAS LOCALES Y AOV
 * AOV (Aceite de Oliva Virgen)
 * ESTE MENU PUEDE SUFRIR CAMBIOS DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MERCADO

* En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.
 * En cumplimiento con el Reglamento 315/2025 de 15 de Abril de 2026 por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de 5 de Julio , de Seguridad Alimentaria y Nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

* Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
 - María González, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Col CYL 00038
 Lucía Fernández - Trujillo Morales Licenciada en Nutrición Humana y Dietética Col IC 00093

MENÚ NO TERNERA 1º TRIMESTRE CURSO 2026-2027 WINGATE

COMEDORES ESCOLARES Curso 2026/27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	- RANCHO CANARIO TRADICIONAL (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARVEJAS COMPUESTAS CON PAPAS A CUADRO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PUERRO (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS) - ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MELOCOTÓN Y ACEITUNAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE BERROS CON JUDÍAS - EMINCE DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA, SOJA) - ENSALADA DE COL LOMBARDA CON PEPINO Y TOMATE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA CON PESCADO Y ARROZ INTEGRAL (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ DULCE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE VERDURAS - MACARRONES INTEGRALES AL POMODORO CON ATÚN (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, PESCADO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 584  14  16  93	 338  12  10  50	 392  15  12  56	 576  19  20  80	 488  11  16  75
	Pavo Asado con verduras salteadas	Revuelto de espinacas y gambas	Tacos de pavo con champiñones salteados	Ensalada de garbanzos y melva	Sopa juliana y pechuga de pollo

L M X J V S D

SEPTIEMBRE 2026						
A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12
C	14	15	16	17	18	19
D	21	22	23	24	25	26
E	28	29	30			

B	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS DE POLLO AL HORNO EN SALSA MOSTAZA (GLUTEN, SOJA, SULFITOS, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CAZUELA DE MERLUZA CON PAPAS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- LENTEJAS COMPUESTAS (GLUTEN, SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ZANAHORIA - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y BOLOÑESA CERDO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGOS - MUSLOS DE POLLO AL HORNO EN SALMOREJO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 500  18  12  80	 504  16  12  83	 403  16  11  60	 502  10  18  75	 368  15  12  50
	Calabacines rellenos de verdura	Tortilla española	Ensalada verde y pavo	Merluza al limón	Estofado de pollo

OCTUBRE 2026						
E			1	2	3	4
A	5	6	7	8	9	10
B	12	13	14	15	16	17
C	19	20	21	22	23	24
D	26	27	28	28	30	31

C	- CREMA DE CALABAZA - SALPICÓN DE ATÚN CON PIMIENTOS (PESCADO) - PAPAS GUISADAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ESPINACA CON GARBANZOS - ESCALOPE DE POLLO EMPANADO (GLUTEN, SOJA, SULFITOS) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, REMOLACHA, ACEITUNA NEGRA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y COL LOMBARDA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERROS - ROPA VIEJA TRADICIONAL DE POLLO (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - ARROZ AMARILLO CON DORADO Y VERDURAS (SÉSAMO, PESCADO, APIO, MOSTAZA) - RODAJA DE LIMÓN - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 454  14  12  70	 405  18  14  50	 580  19  20  81	 403  14  11  62	 330  14  8  50
	Filete de Ternera a la plancha con Judías Verdes	Pastel vegetal	Lomo de merluza encebollado con papitas al horno	Tortilla francesa con verduras	Filete de Pollo con pisto de verduras

NOVIEMBRE 2026						
D						1
A	2	3	4	5	6	7
B	9	10	11	12	13	14
C	16	17	18	19	20	21
D	23	24	25	26	27	28
E	30					

D	- CREMA DE BUBANGO - JUDÍAS COMPUESTAS (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - ARROZ INTEGRAL - HUEVO DURO (HUEVO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y HORTIELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CINTA DE LOMO DE CERDO AL HORNO EN SALSA MANZANA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BROTES DE SOJA Y ZANAHORIA (SOJA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE LENDEJAS (GLUTEN) - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADOS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ENSALADA DE COL, MAÍZ, TOMATE Y PEPINO - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA DE MERLUZA Y ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y PIMIENTOS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FIDEUÁ DE FOGONERO Y VERDURAS (PESCADO, GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - LECHUGA CON ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 420  16  12  62	 370  15  12  50	 378  14  12  53	 445  16  13  65	 370  15  10  55
	Pollo al horno con pimientos	Timbal de verduras	Revuelto de Champiñones	Ternera con verduras	Tortilla francesa de jamón

 Valores
Nutricionales:

 ENERGÍA Kcal

 PROTEÍNAS gr.

 LÍPIDOS gr.

 HIDRATOS DE CARBONO gr.

E	- PURÉ DE ESPINACAS CON JUDÍAS - ARROZ AMARILLO CON POLLO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MINISTRNE CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACO DE ATÚN AL HORNO EN MOJO VERDE (PESCADO) - ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGO - GARBANZAS COMPUESTAS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - MUSLOS DE POLLO AL HORNO A LA NARANJA - ENSALADA PARAGUAYA CON MELOCOTÓN - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERRO - ESTOFADO DE POLLO CON PIMIENTOS (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	 410  17  12  56	 381  16  13  50	 412  16  12  60	 434  17  14  60	 370  15  10  55
	Hamburguesas caseras de merluza a la plancha y ensalada Los pescado utilizados son: ATÚN , FOGONERO Y MERLUZA	Pizza de Jamon y Queso	Tortilla francesa con jamón y tomatitos cherrys	Pollo en Salsa con Zanahoria	Revuelto de champiñones

 Recomendación
para la CENA.

MENÚ ELABORADO CON VERDURAS FRESCAS LOCALES Y AOV
* AOV (Aceite de Oliva Virgen)
* ESTE MENU PUEDE SUFRIR CAMBIOS DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MERCADO

* En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.
* En cumplimiento con el Reglamento 315/2025 de 15 de Abril de 2026 por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de 5 de Julio , de Seguridad Alimentaria y Nutricion, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

* Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
- María González, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Col CYL 00038
Lucía Fernández - Trujillo Morales Licenciada en Nutrición Humana y Dietética Col IC 00093

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	- RANCHO CANARIO TRADICIONAL VEGETAL (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARVEJAS COMPUESTAS CON PAPAS A CUADRO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - SEITÁN AL HORNO EN SALSA DE PUERRO (GLUTEN, SOJA, MOSTAZA CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS) - ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MELOCOTÓN Y ACEITUNAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE BERROS CON JUDÍAS - EMINCE DE TOFU EN SALSA AGRIDULCE (GLUTEN, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA, SOJA) - ENSALADA DE COL LOMBARDA CON PEPINO Y TOMATE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ DULCE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE VERDURAS - MACARRONES INTEGRALES AL POMODORO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 584 P 14 L 16 H 93	E 338 P 12 L 10 H 50	E 392 P 15 L 12 H 56	E 576 P 19 L 20 H 80	E 488 P 11 L 16 H 75
	Hmburguesas vegenas con verduritas salteadas	Revuelto de espinacas	champiñones salteados	Ensalada de garbanzos	Sopa juliana y pisto de verduras

B	- CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESAS DE VERDURAS AL HORNO EN SALSA MOSTAZA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - ESTOFADO DE TOFU CON PAPAS (GLUTEN, SOJA, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- LENTEJAS COMPUESTAS (GLUTEN, SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ZANAHORIA - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGOS - DADOS DE TOFU AL HORNO EN SALMOREJO (GLUTEN, SOJA, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 500 P 18 L 12 H 80	E 475 P 16 L 12 H 70	E 403 P 16 L 11 H 60	E 418 P 6 L 16 H 75	E 368 P 15 L 12 H 50
	Calabacines rellenos de verdura	Tortilla española	Ensalada verde	Pisto de verduras con huevo duro	Estofado de seitán

C	- CREMA DE CALABAZA - SALPICÓN DE JUDÍAS CON PIMIENTOS - PAPAS GUISADAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ESPINACA CON GARBANZOS - HAMBURGUESAS DE VERDURAS AL HORNO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, REMOLACHA, ACEITUNA NEGRA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y COL LOMBARDA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERROS - ROPA VIEJA TRADICIONAL VEGETAL (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - ARROZ AMARILLO CON VERDURAS (SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - RODAJA DE LIMÓN - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 430 P 12 L 10 H 70	E 405 P 18 L 14 H 50	E 439 P 15 L 16 H 60	E 373 P 9 L 11 H 62	E 322 P 10 L 8 H 50
	Huevo a la plancha con Judías Verdes	Pastel vegetal	Hmburguesas vegetales con papitas al horno	Tortilla francesa con verduritas	Pisto de verduras

D	- CREMA DE BUBANGO - JUDÍAS COMPUESTAS (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - ARROZ INTEGRAL - HUEVO DURO (HUEVO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - TOFU AL HORNO EN SALSA MANZANA (GLUTEN, SOJA) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BROTES DE SOJA Y ZANAHORIA (SOJA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE LENTEJAS (GLUTEN) - SEITÁN AL HORNO ENCEBOLLADO (GLUTEN, SOJA, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ENSALADA DE COL, MAÍZ, TOMATE Y PEPINO - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE VERDURAS - ESTOFADO DE TOFU CON PAPAS Y PIMIENTOS (GLUTEN, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FIDEUÁ DE VERDURAS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - LECHUGA CON ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 420 P 16 L 12 H 62	E 340 P 13 L 11 H 45	E 378 P 14 L 12 H 53	E 406 P 14 L 10 H 60	E 335 P 9 L 8 H 55
	Papas al horno con pimientos	Timbal de verduras	Revuelto de Champiñones	Huevo a la plancha con verduritas	Tortilla francesa con judías verdes

E	- PURÉ DE ESPINACAS CON JUDÍAS - ARROZ AMARILLO CON VERDURAS (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MINESTRINE CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACO DE TOFU AL HORNO EN MOJO VERDE (GLUTEN, SOJA) - ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGO - GARBANZAS COMPUESTAS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - SEITÁN AL HORNO A LA NARANJA (GLUTEN, SOJA, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA CON MELOCOTÓN - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERRO - ESTOFADO DE TOFU CON PIMIENTOS (GLUTEN, SOJA, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 400 P 15 L 10 H 56	E 381 P 16 L 13 H 50	E 412 P 16 L 12 H 60	E 405 P 15 L 12 H 55	E 370 P 15 L 10 H 55
	Hamburguesas caseras a la plancha y ensalada	Pizza de piminetos y Queso	Tortilla francesa con queso y tomatitos cherrys	Albondigas caseras en Salsa con Zanahoria	Revuelto de champiñones

Los pescado utilizados son: ATUN , FOGONERO Y MERLUZA

MENÚ ELABORADO CON VERDURAS FRESCAS LOCALES Y AOV

* AOV (Aceite de Oliva Virgen)

* ESTE MENU PUEDE SUFRIR CAMBIOS DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MERCADO

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

★ En cumplimiento con el Reglamento 315/2025 de 15 de Abril de 2026 por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de 5 de Julio , de Seguridad Alimentaria y Nutricion, para el fomento de una alimentacion saludable y sostenible en centros educativos.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

- María González, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Col CYL 00038

Lucía Fernández - Trujillo Morales Licenciada en Nutrición Humana y Dietética Col IC 00093

L M X J V S D

SEPTIEMBRE 2026						
A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12
C	14	15	16	17	18	19
D	21	22	23	24	25	26
E	28	29	30			

OCTUBRE 2026						
E		1	2	3	4	
A	5	6	7	8	9	10
B	12	13	14	15	16	17
C	19	20	21	22	23	24
D	26	27	28	28	30	31

NOVIEMBRE 2026						
D						1
A	2	3	4	5	6	7
B	9	10	11	12	13	14
C	16	17	18	19	20	21
D	23	24	25	26	27	28
E	30					

Valores
Nutricionales:



ENERGÍA Kcal



PROTEÍNAS gr.



LÍPIDOS gr.



HIDRATOS DE CARBONO gr.



Recomendación
para la CENA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	- RANCHO CANARIO TRADICIONAL (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARVEJAS COMPUESTAS CON PAPAS A CUADRO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - HUEVO DURO (HUEVO) - COMPOTA DE FRUTAS, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PUERRO (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS) - ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MELOCOTÓN Y ACEITUNAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE BERROS CON JUDÍAS - EMINCE DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA, SOJA) - ENSALADA DE COL LOMBARDA CON PEPINO Y TOMATE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA CON PESCADO Y ARROZ INTEGRAL (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ DULCE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE VERDURAS - MACARRONES INTEGRALES AL POMODORO CON ATÚN (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, PESCADO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 584 P 14 L 16 H 93	E 338 P 12 L 10 H 50	E 392 P 15 L 12 H 56	E 576 P 19 L 20 H 80	E 488 P 11 L 16 H 75
	Ternera Asada con verduritas salteadas	Revuelto de espinacas y gambas	Tacos de pavo con champiñones salteados	Ensalada de garbanzos y melva	Sopa juliana y pechuga de pollo

B	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS DE POLLO AL HORNO EN SALSA MOSTAZA (GLUTEN, SOJA, SULFITOS, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CAZUELA DE MERLUZA CON PAPAS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- LENTEJAS COMPUESTAS (GLUTEN, SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - COMPOTA DE FRUTAS, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ZANAHORIA - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y BOLOÑESA CERDO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGOS - MUSLOS DE POLLO AL HORNO EN SALMOREJO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 500 P 18 L 12 H 80	E 504 P 16 L 12 H 83	E 403 P 16 L 11 H 60	E 502 P 10 L 18 H 75	E 368 P 15 L 12 H 50
	Calabacines rellenos de verdura	Tortilla española	Ensalada verde y pavo	Merluza al limón	Estofado de Ternera

C	- SOPA DE TERNERA CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - SALPICÓN DE ATÚN CON PIMIENTOS (PESCADO) - PAPAS GUISADAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ESPINACA CON GARBANZOS - ESCALOPE DE POLLO EMPANADO (GLUTEN, SOJA, SULFITOS) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, REMOLACHA, ACEITUNA NEGRA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y COL LOMBARDA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERROS - ROPA VIEJA TRADICIONAL DE POLLO (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - ARROZ AMARILLO CON DORADO Y VERDURAS (SÉSAMO, PESCADO, APIO, MOSTAZA) - RODAJA DE LIMÓN - COMPOTA DE FRUTAS, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 492 P 14 L 13 H 80	E 405 P 18 L 14 H 50	E 580 P 19 L 20 H 81	E 403 P 14 L 11 H 62	E 330 P 14 L 8 H 50
	Filete de Ternera a la plancha con Judías Verdes	Pastel vegetal	Lomo de merluza encebollado con papitas al horno	Tortilla francesa con verduritas	Filete de Pollo con pisto de verduras

D	- CREMA DE BUBANGO - JUDÍAS COMPUESTAS (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - ARROZ INTEGRAL - HUEVO DURO (HUEVO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CINTA DE LOMO DE CERDO AL HORNO EN SALSA MANZANA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BROTES DE SOJA Y ZANAHORIA (SOJA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE LENTEJAS (GLUTEN) - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADOS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ENSALADA DE COL, MAÍZ, TOMATE Y PEPINO - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA DE MERLUZA Y ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y PIMIENTOS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - COMPOTA DE FRUTAS, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FIDEUÁ DE FOGONERO Y VERDURAS (PESCADO, GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - LECHUGA CON ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 420 P 16 L 12 H 62	E 370 P 15 L 12 H 50	E 378 P 14 L 12 H 53	E 445 P 16 L 13 H 65	E 370 P 15 L 10 H 55
	Pollo al horno con pimientos	Timbal de verduras	Revuelto de Champiñones	Ternera con verduritas	Tortilla francesa de jamón

E	- PURÉ DE ESPINACAS CON JUDÍAS - ARROZ AMARILLO CON POLLO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MINISTRNE CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACO DE ATÚN AL HORNO EN MOJO VERDE (PESCADO) - ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGO - GARBANZAS COMPUESTAS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - COMPOTA DE FRUTAS, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - MUSLOS DE POLLO AL HORNO A LA NARANJA - ENSALADA PARAGUAYA CON MELOCOTÓN - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERRO - ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 410 P 17 L 12 H 56	E 381 P 16 L 13 H 50	E 412 P 16 L 12 H 60	E 434 P 17 L 14 H 60	E 370 P 15 L 10 H 55
	Hamburguesas caseras de merluza a la plancha y ensalada	Pizza de Jamon y Queso	Tortilla francesa con jamón y tomatitos cherrys	Ternera en Salsa con Zanahoria	Revuelto de champiñones

MENÚ ELABORADO CON VERDURAS FRESCAS LOCALES Y AOV
* AOV (Aceite de Oliva Virgen)

* ESTE MENU PUEDE SUFRIR CAMBIOS DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MERCADO

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.
★ En cumplimiento con el Reglamento 315/2025 de 15 de Abril de 2026 por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de 5 de Julio , de Seguridad Alimentaria y Nutricion, para el fomento de una alimentacion saludable y sostenible en centros educativos.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
- María González, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Col CYL 00038

Lucía Fernández - Trujillo Morales Licenciada en Nutrición Humana y Dietética Col IC 00093

	L	M	X	J	V	S	D
	SEPTIEMBRE 2026						
A	1	2	3	4	5	6	
B	7	8	9	10	11	12	13
C	14	15	16	17	18	19	20
D	21	22	23	24	25	26	27
E	28	29	30				

	OCTUBRE 2026						
E			1	2	3	4	
A	5	6	7	8	9	10	11
B	12	13	14	15	16	17	18
C	19	20	21	22	23	24	25
D	26	27	28	28	30	31	

	NOVIEMBRE 2026						
D							1
A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30						

Valores
Nutricionales:

E ENERGÍA Kcal

P PROTEÍNAS gr.

L LÍPIDOS gr.

H HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación
para la CENA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	- RANCHO CANARIO TRADICIONAL (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARVEJAS COMPUESTAS CON PAPAS A CUADRO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PUERRO (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS) - ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MELOCOTÓN Y ACEITUNAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE BERROS CON JUDÍAS - DADOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA DE COL LOMBARDA CON PEPINO Y TOMATE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA CON PESCADO Y ARROZ INTEGRAL (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ DULCE - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE VERDURAS - MACARRONES INTEGRALES AL POMODORO CON ATÚN (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, PESCADO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 584 P 14 L 16 H 93	E 338 P 12 L 10 H 50	E 392 P 15 L 12 H 56	E 576 P 19 L 20 H 80	E 488 P 11 L 16 H 75
	Ternera Asada con verduritas salteadas	Revuelto de espinacas y gambas	Tacos de pavo con champiñones salteados	Ensalada de garbanzos y melva	Sopa juliana y pechuga de pollo

B	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS DE POLLO AL HORNO (GLUTEN, SOJA, SULFITOS) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CAZUELA DE MERLUZA CON PAPAS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- LENTEJAS COMPUESTAS (GLUTEN, SÉSAMO, APIO, MOSTAZA) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ZANAHORIA - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y BOLOÑESA CERDO (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGOS - MUSLOS DE POLLO AL HORNO EN SALMOREJO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA PARAGUAYA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 500 P 18 L 12 H 80	E 504 P 16 L 12 H 83	E 403 P 16 L 11 H 60	E 502 P 10 L 18 H 75	E 368 P 15 L 12 H 50
	Calabacines rellenos de verdura	Tortilla española	Ensalada verde y pavo	Merluza al limón	Estofado de Ternera

C	- SOPA DE TERNERA CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - SALPICÓN DE ATÚN CON PIMIENTOS (PESCADO) - PAPAS GUISADAS - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE ESPINACA CON GARBANZOS - ESCALOPE DE POLLO EMPANADO (GLUTEN, SOJA, SULFITOS) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, REMOLACHA, ACEITUNA NEGRA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA AL HORNO (HUEVO) - ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y COL LOMBARDA - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERROS - ROPA VIEJA TRADICIONAL DE POLLO (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE ZANAHORIA - ARROZ AMARILLO CON DORADO Y VERDURAS (SÉSAMO, PESCADO, APIO, MOSTAZA) - RODAJA DE LIMÓN - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 492 P 14 L 13 H 80	E 405 P 18 L 14 H 50	E 580 P 19 L 20 H 81	E 403 P 14 L 11 H 62	E 330 P 14 L 8 H 50
	Filete de Ternera a la plancha con Judías Verdes	Pastel vegetal	Lomo de merluza encebollado con papitas al horno	Tortilla francesa con verduritas	Filete de Pollo con pisto de verduras

D	- CREMA DE BUBANGO - JUDÍAS COMPUESTAS (MOSTAZA, SÉSAMO, APIO) - ARROZ INTEGRAL - HUEVO DURO (HUEVO) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y HORTELANA (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - CINTA DE LOMO DE CERDO AL HORNO EN SALSA MANZANA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, BROTES DE SOJA Y ZANAHORIA (SOJA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE LENTEJAS (GLUTEN) - LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADOS (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ENSALADA DE COL, MAÍZ, TOMATE Y PEPINO - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MARINERA DE MERLUZA Y ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y PIMIENTOS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FIDEUÁ DE FOGONERO Y VERDURAS (PESCADO, GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - LECHUGA CON ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 420 P 16 L 12 H 62	E 370 P 15 L 12 H 50	E 378 P 14 L 12 H 53	E 445 P 16 L 13 H 65	E 370 P 15 L 10 H 55
	Pollo al horno con pimientos	Timbal de verduras	Revuelto de Champiñones	Ternera con verduritas	Tortilla francesa de jamón

E	- PURÉ DE ESPINACAS CON JUDÍAS - ARROZ AMARILLO CON POLLO (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ACEITUNA NEGRA (LECHE) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA MINISTRNE CON FIDEOS (GLUTEN, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, APIO) - TACO DE ATÚN AL HORNO EN MOJO VERDE (PESCADO) - ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- CREMA DE BUBANGO - GARBANZAS COMPUESTAS (MOSTAZA, APIO, SÉSAMO) - ARROZ BLANCO - HUEVO DURO (HUEVO) - YOGUR NATURAL (LECHE, HUEVO, SOJA, FRUTOS DE CÁSCARA), PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- SOPA DE MERLUZA CON ARROZ (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - MUSLOS DE POLLO AL HORNO A LA NARANJA - ENSALADA PARAGUAYA CON MELOCOTÓN - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL	- PURÉ DE COL Y PUERRO - ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTOS (APIO, SÉSAMO, MOSTAZA) - FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL (GLUTEN, SÉSAMO) - AGUA MINERAL
	E 410 P 17 L 12 H 56	E 381 P 16 L 13 H 50	E 412 P 16 L 12 H 60	E 434 P 17 L 14 H 60	E 370 P 15 L 10 H 55
	Hamburguesas caseras de merluza a la plancha y ensalada	Pizza de Jamon y Queso	Tortilla francesa con jamón y tomatitos cherrys	Ternera en Salsa con Zanahoria	Revuelto de champiñones
	Los pescado utilizados son: ATUN , FOGONERO Y MERLUZA				

MENÚ ELABORADO CON VERDURAS FRESCAS LOCALES Y AOV
* AOV (Aceite de Oliva Virgen)

* ESTE MENU PUEDE SUFRIR CAMBIOS DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MERCADO

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.
★ En cumplimiento con el Reglamento 315/2025 de 15 de Abril de 2026 por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de 5 de Julio , de Seguridad Alimentaria y Nutricion, para el fomento de una alimentacion saludable y sostenible en centros educativos.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
- María González, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Col CYL 00038

Lucía Fernández - Trujillo Morales Licenciada en Nutrición Humana y Dietética Col IC 00093

	L	M	X	J	V	S	D
	SEPTIEMBRE 2026						
A	1	2	3	4	5	6	
B	7	8	9	10	11	12	13
C	14	15	16	17	18	19	20
D	21	22	23	24	25	26	27
E	28	29	30				

	OCTUBRE 2026						
E			1	2	3	4	
A	5	6	7	8	9	10	11
B	12	13	14	15	16	17	18
C	19	20	21	22	23	24	25
D	26	27	28	28	30	31	

	NOVIEMBRE 2026						
D							1
A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30						

Valores
Nutricionales:

E
ENERGÍA Kcal

P
PROTEÍNAS gr.

L
LÍPIDOS gr.

H
HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación
para la CENA.