

MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

BASAL

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y Pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne



lunes 7

martes 8

miércoles 9

jueves 10

viernes 11

1º CODITOS (INTEGRALES) CON BECHAMEL

2º REVUELTO DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

1º WHOLE WHEAT ELBOW MACARONI WITH BÉCHAMEL SAUCE

2º SCRAMBLED EGGS WITH COOKED HAM WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal	3647 kJ
Lípidos	48 g.	Saturados 14,2 g.
H.Carbono	69,3 g.	Azúcares 10,4 g.
Proteínas	35 g.	Sal 2,27 g.

1º LENTEJAS GUIADASAS CON VERDURAS

2º LENGUADINA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

1º LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

2º BREADED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	727 Kcal	3043 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados 3,9 g.
H.Carbono	51,2 g.	Azúcares 5,8 g.
Proteínas	56,8 g.	Sal 3,18 g.

1º CREMA DE PUERROS

2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

1º CREAM OF LEEK SOUP

2º GRILLED PORK LOIN WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	690 Kcal	2887 kJ
Lípidos	54 g.	Saturados 15,3 g.
H.Carbono	23,8 g.	Azúcares 3,5 g.
Proteínas	24,4 g.	Sal 1,24 g.

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º PALOMETA EN SALSA RUBIA CON MENESTRA DE VERDURAS

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º PALOMETA IN RUBIA SAUCE WITH VEGETABLE STEW

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	843 Kcal	3527 kJ
Lípidos	23,5 g.	Saturados 3,6 g.
H.Carbono	109,7 g.	Azúcares 18,2 g.
Proteínas	39,8 g.	Sal 2,7 g.

1º SOPA DE FIDEOS (INTEGRALES)

2º POLLO ADOBADO CON PATATAS PANADERA

1º WHOLE WHEAT NOODLE SOUP

2º MARINATED CHICKEN WITH BAKER'S POTATOES

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	526 Kcal	2201 kJ
Lípidos	33 g.	Saturados 5,8 g.
H.Carbono	29,7 g.	Azúcares 4,8 g.
Proteínas	25,8 g.	Sal 1,6 g.

lunes 14

martes 15

miércoles 16

jueves 17

viernes 18

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º LASAÑA VEGETAL

1º STEWED LENTILS

2º VEGETABLE LASAGNA

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	814 Kcal	3406 kJ
Lípidos	31,5 g.	Saturados 9,7 g.
H.Carbono	81,4 g.	Azúcares 17,9 g.
Proteínas	39,5 g.	Sal 5,3 g.

1º PAELLA VALENCIANA (ARROZ INTEGRAL)

2º MERLUZA AL HORNO CON PISTO

1º VALENCIAN PAELLA (BROWN RICE)

2º BAKED HAKE WITH RATATOUILLE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	853 Kcal	3569 kJ
Lípidos	38,2 g.	Saturados 6,5 g.
H.Carbono	72,5 g.	Azúcares 11,4 g.
Proteínas	50,9 g.	Sal 1,9 g.

1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (INTEGRALES)

2º COCIDO MADRILEÑO

1º STEWED SOUP WITH WHOLE WHEAT NOODLES

2º MADRILEÑO STEW

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	872 Kcal	3648 kJ
Lípidos	35,6 g.	Saturados 9,4 g.
H.Carbono	103,7 g.	Azúcares 10,3 g.
Proteínas	34,7 g.	Sal 4,23 g.

1º ENSALADA DE PASTA (INTEGRAL)

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON PURÉ DE MANZANA

1º WHOLE WHEAT PASTA SALAD

2º ZUCCHINI OMELETTE WITH APPLE PUREE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	735 Kcal	3075 kJ
Lípidos	31 g.	Saturados 6,6 g.
H.Carbono	77,7 g.	Azúcares 13 g.
Proteínas	31,7 g.	Sal 1,77 g.

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º POLLO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º CHICKEN CURRY WITH BROWN RICE

PAN Y POSTRE BREAD AND DESSERT

Calorías	598 Kcal	2502 kJ
Lípidos	21,4 g.	Saturados 4,6 g.
H.Carbono	66,1 g.	Azúcares 9,4 g.
Proteínas	31,2 g.	Sal 1,59 g.

lunes 21

1º ESPAGUETIS (INTEGRALES) ORIENTAL

2º BACALAO AL AJOARRIERO CON PURÉ DE PATATA

1º WHOLE-WHEAT ORIENTAL SPAGHETTI

2º COD WITH GARLIC SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	706 Kcal		2954 kJ
Lípidos	27,6 g.	Saturados	6,8 g.
H.Carbono	69,8 g.	Azúcares	6 g.
Proteínas	39,3 g.	Sal	1,65 g.

martes 22

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º MAGRO A LA RIOJANA CON PATATAS DADO

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º LEAN MEAT RIOJA STYLE WITH DICED POTATOES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	422 Kcal		1767 kJ
Lípidos	26,1 g.	Saturados	5,2 g.
H.Carbono	17,5 g.	Azúcares	7,8 g.
Proteínas	27,6 g.	Sal	1,67 g.

miércoles 23

1º ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS

2º MILANESA DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ

1º WHOLE WHEAT THREE DELIGHTS RICE

2º COD MILANESE WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND CORN SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	810 Kcal		3387 kJ
Lípidos	31,9 g.	Saturados	4,9 g.
H.Carbono	82,6 g.	Azúcares	4,6 g.
Proteínas	46,1 g.	Sal	3,09 g.

jueves 24

1º CREMA DE CALABAZA

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

1º CREAM OF PUMPKIN SOUP

2º SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	583 Kcal		2440 kJ
Lípidos	35,7 g.	Saturados	6,5 g.
H.Carbono	41,3 g.	Azúcares	9,5 g.
Proteínas	20,3 g.	Sal	2,44 g.

viernes 25

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS

2º PIZZA ITALIANA CASERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN

1º STEWED WHITE BEANS

2º ITALIAN PIZZA WITH LETTUCE, GRATED CARROT AND TUNA SALAD

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	894 Kcal		3739 kJ
Lípidos	55,4 g.	Saturados	16,6 g.
H.Carbono	87 g.	Azúcares	11,4 g.
Proteínas	37,6 g.	Sal	2,29 g.

lunes 28

1º ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE

2º MERLUZA A LA NARANJA CON GUISANTES

1º BROWN RICE WITH TOMATO

2º ORANGE-GLAZED HAKE WITH PEAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	733 Kcal		3067 kJ
Lípidos	22,1 g.	Saturados	3,1 g.
H.Carbono	92,3 g.	Azúcares	8,2 g.
Proteínas	35,2 g.	Sal	3,1 g.

martes 29

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

1º COUNTRY-STYLE LENTILS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	710 Kcal		2971 kJ
Lípidos	28,7 g.	Saturados	6,2 g.
H.Carbono	62,8 g.	Azúcares	5,8 g.
Proteínas	34,9 g.	Sal	2,67 g.

miércoles 30

1º MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS

2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURITAS

1º GRATINATED WHOLE WHEAT MACARONI

2º BURGER IN SAUCE WITH VERDURITAS

**PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT**

Calorías	958 Kcal		4008 kJ
Lípidos	46,7 g.	Saturados	15,2 g.
H.Carbono	78,2 g.	Azúcares	12,4 g.
Proteínas	51,2 g.	Sal	3,33 g.

Dos veces por semana se ofrecerá pan integral para aquellos comensales que lo deseen.

Diariamente habrá a disposición del alumno dos opciones de fruta de temporada para su elección. Un día a la semana irá postre lácteo sin azucarar.

Alegra
Servicio a
Colectividades

**Comemos rico,
variado y
equilibrado
para crecer con
energía**



El menú ha sido diseñado por nuestros nutricionistas.

La valoración nutricional del menú se realiza según las recomendaciones de la AESAN recogidas en el Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos, así como los principios de la Estrategia NAOS.

La programación del menú esta dirigido según el Real Decreto 315/2025 de comedores escolares.



ALÉRGENOS / ALLERGENS

lunes 7

1º     

2º   

martes 8

1º  

2º      

miércoles 9

1º

2º

jueves 10

1º

2º   

viernes 11

1º    

2º 

lunes 14

1º  

2º        

martes 15

1º

2º   

miércoles 16

1º     

2º 

jueves 17

1º    

2º  

viernes 18

1º

2º  

lunes 21

1º    

2º    

martes 22

1º

2º 

miércoles 23

1º  

2º      

jueves 24

1º  

2º  

viernes 25

1º  

2º     

lunes 28

1º

2º   

martes 29

1º  

2º 

miércoles 30

1º     

2º  

 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 SULFITOS	 ALTRAMUCES	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LECHE	 FRUTOS CON CÁSCARA	 APIO		