

MES: Septiembre 2025

VAL DE LA ATALAYA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1

1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta

2

1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta

3

1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

4

1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos

5

1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta

6

1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta

7

1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

8

INICIO CURSO ESCOLAR
Crema de zanahoria (eco.)
Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos

9

Potaje de garbanzos con arroz
Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos

10

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta

11

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta

12

Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta

13

1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

14

1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos

15

Judías verdes con refrito
Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta

16

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

17

Arroz (eco.) caldoso de verduras
Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate)
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos

18

Sopa de cocido con pasta
Cocido completo con ensalada de lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta

19

Patatas guisadas
Revuelto de atún con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

20

1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta
1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos

21

1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos

22

Lentejas (eco.) a la castellana
Filete de caballa con pisto
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos

23

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)
Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) con ensalada de lechuga
Fruta y pan integral
(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta

24

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

25

Crema de calabacín (eco.)
Pollo con arroz
Yogur y pan integral
(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta

26

Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)
Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

27

1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta
1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos

28

1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos

29

Potaje de garbanzos
Salmón al horno con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta

30

Sopa minestrone
Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo)
Fruta y pan integral
(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES