



MENÚ BASAL

SEPTIEMBRE 2026.

LUNES 7

Ensalada de pasta integral (pasta integral, lechuga, tomate, aceituna, zanahoria, atún, queso, maíz, orégano y salsa vinagreta).

Macarrones integrales con tomate (INF, 1º, 2º).

Escalope de lomo a la milanesa casero.

Judías verdes salteadas.

Gazpacho.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 8

Lentejas estofadas.

Merluza a la portuguesa.

Arroz salteado integral.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 9

Crema natural de zanahorias con tostones horneados.

Tortilla de patatas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Gazpacho.

Pan del día.

Yogurt natural azucarado.

JUEVES 10

Arroz con pollo.

Bocaditos de bacalao horneados.

Gazpacho.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 11

Potaje de garbanzos al estilo de la abuela.

Muslitos de pollo al horno.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).

Zanahorias a las finas hierbas.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 14

Crema natural de verduras de temporada con tostones horneados.

Albóndigas de pollo horneadas en salsa.

Patatas dados.

Gazpacho.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 15

Puchero de garbanzos.

Lenguado empanado casero.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Gazpacho.

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 16

Espaguetis integrales a la napolitana con queso rallado.

Lomo al horno con salsa castellana.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Gazpacho.

Pan del día.

Yogurt natural azucarado.

JUEVES 17

Alubias con verduras.

Tortilla de patatas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Zanahorias baby.

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 18

Arroz salteado.

Salmón en salsa verde.

Coliflor rehogada.

Gazpacho.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 21

Arroz con tomate integral.

Carne a la jardinera.

Patatas dados.

Gazpacho.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 22

Patatas a la marinera.

Pinchitos morunos.

Mojo picón suave casero.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 23

Macarrones integrales al ajillo.

Merluza con salsa alicantina.

Brócoli al vapor.

Gazpacho.

Pan del día.

Yogurt natural azucarado.

JUEVES 24

Rancho canario.

Lomo al horno con salsa española.

Puré de patatas.

Gazpacho.

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 25

Crema natural de calabacín con tostones horneados.

Tortilla de patatas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Gazpacho.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 28

Lentejas con verduras.

Cinta de lomo adobado a la plancha.

Judías verdes salteadas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 29

Sopa de picadillo.

Pechuga de pollo empanada casera.

Coliflor rehogada.

Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).

Pan blanco / integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 30

Revuelto de patatas con huevo y bacon.

Merluza al limón.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Gazpacho.

Pan del día.

Yogurt natural azucarado.