

Menú Escolar

Septiembre 2026

RECOMENDACIONES DE CENAS SALUDABLES



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VACACIONES



- Crema de calabacín y puerro
- Lomo de merluza a la plancha
- Pan y Lácteo

10

- Ensalada mixta
- Tortilla de espinacas
- Pan integral y Fruta

11

- Sopa de picadillo con verduritas
- Lomo de salmón al horno con judías verdes
- Pan y Lácteo

14

- Crema de calabaza
- Gallo a la plancha con rodajas de tomate
- Pan y Fruta

15

- Crema de calabaza
- Gallo a la plancha con rodajas de tomate
- Pan y Fruta

16

- Ensalada de lechuga maíz y remolacha
- Bacalao al vapor con patata cocida
- Pan Lácteo

17

- Ensalada de tomate y queso fresco
- Tortilla de calabacín
- Pan integral y Fruta

18

- Parrillada de verduras a la plancha
- Hamburguesa de merluza
- Pan y Lácteo

21

- Consomé con estrellitas
- Tortilla a la francesa
- Pan integral y Fruta

22

- Crema de zanahoria y calabaza
- Brochetas de pavo con pimientos y tomate Cherry
- Pan y Fruta

23

- Espárragos verdes a la plancha
- con patata cocida
- Huevo pasado por agua
- Pan integral y Lácteo

24

- Puré de calabacín
- Lubina al horno con verduras
- Pan integral y Fruta

25

- Crema de espárragos
- Sepia a la plancha con ensalada
- Pan y Lácteo

28

- Ensalada de canónigos y tomate
- Tortilla de atún
- Pan integral y Fruta

29

- Zanahorias aliñadas
- Filete de lenguado a la plancha
- Pan y Lácteo

30

**RECOMENDACIONES
A SEGUIR**

REDUCE EL CONSUMO DE
ALIMENTOS PROCESADOR
PARA CUIDAR TU SALUD

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS
Y VERDURAS AL DÍA

REALIZA DEPORTE A DIARIO
PARA CUIDAR TU CORAZÓN

Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
Nº Col AND-00572