

## MARTES

- 9 - Crema de calabacín
- Escalope de pollo con ensalada LTC
- Fruta de temporada
- Pan



## MIÉRCOLES

- 10 - Negritos con arroz integral
- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan



## JUEVES

- 11 - Judías estofadas
- Lomo adobado con patatas fritas
- Fruta
- Pan integral



## VIERNES

- 12 - Espagueti carbonara
- Merluza a la plancha con ensalada de tomate
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan



## LUNES

- 15 - Crema de zanahoria
- Pavo a la plancha con ensalada LTC
- Fruta de temporada
- Pan



- 16 - Macarrones integrales con tomate
- Bacalao a la plancha con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan



- 17 - Ensalada vegetal
- Fabada asturiana
- Arroz con leche
- Pan



- 18 - Paella de marisco
- Huevos rellenos con ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan integral



- 19 - Garbanzos estofados
- Pollo asado con patatas
- Fruta de temporada
- Pan



- 22 - Guisantes con jamón
- Tortilla de patata con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan



- 23 - Fabes pintas estofadas
- Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aguacate
- Fruta de temporada
- Pan



- 24 - Crema de calabaza
- Albóndigas con arroz integral
- Fruta de temporada
- Pan



- 25 - Garbanzos con repollo
- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan integral



- 26 - Espagueti al ajillo
- Pollo guisado
- Fruta de temporada
- Pan



- 29 - Lentejas estofadas
- Fritos de bacalao con ensalada (Lechuga-tomate-cebolla)
- Fruta de temporada
- Pan



- 30 - Fideuá de pescado
- Pollo a la plancha con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan



# SEPTIEMBRE 2025

ORIENTACIONES  
PARA CENAS  
COMPLEMENTARIAS  
AL MENU\*\*



















NOTAS ACLARATORIAS \*



## NOTAS ACLARATORIAS \*

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (huevo y gluten en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

# ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ\*\*

Platos	Comida	Cena
1.º	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
2.º	 Carne	 Pescado o huevo
	 Huevo	 Carne blanca o pescado
	 Pescado	 Huevo o carne blanca
	 Legumbre	 Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	 Fruta fresca o lácteo	 Fruta fresca