
































## COMEDOR MES DE SEPTIEMBRE DE 2025

Fecha	Menú
Martes 9	Pasta integral a la boloñesa. Pechuga de pollo con ensalada LTC. Sandía  
Miércoles 10	Lentejas estofadas. Merluza a la romana con ensalada LTC. Plátano.  
Jueves 11	Crema de puerros y zanahoria. Tortilla francesa con tomate, cebolla y AOVE. Manzana  
Viernes 12	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido). Lomo de cerdo a la plancha con ensalada LTC. Nectarina  
Lunes 15	Patatas en salsa verde con guisantes. Tortilla de bonito con tomate, cebolla y AOVE. Plátano  
Martes 16	Judías verdes con refrito. Escalopines de ternera con ensalada LTC. Ciruelas. 
Miércoles 17	Fabas estofadas con verduras. Abadejo en salsa. Manzana 
Jueves 18	Arroz con pisto y huevo. Calamares rebozados con ensalada LTC. Melón    
Viernes 19	Puré de verduras. Pollo asado con ensalada LTC. Sandía 
Lunes 22	Pasta integral con tomate y atún. Lacón con patatas cocidas y pimientos. Manzana  
Martes 23	Garbanzos estofados con verdura. Pavo guisado con ensalada LTC. Paraguay 
Miércoles 24	Crema de calabaza. Bacalao al horno con ensalada LTC. Yogur   
Jueves 25	Menestra de verduras. Tortilla de patata con ensalada LTC. Melón  
Viernes 26	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido). Pizza casera. Plátano   
Lunes 29	<b>FESTIVO LOCAL</b>
Martes 30	Espaguetis con tomate y atún. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada LTC. Manzana   

**LTC:** Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con sal yodada y aceite de oliva virgen extra. **Un día de cada semana, se introducirá pan integral.** El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa.

### Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca

### Alérgenos alimentarios

