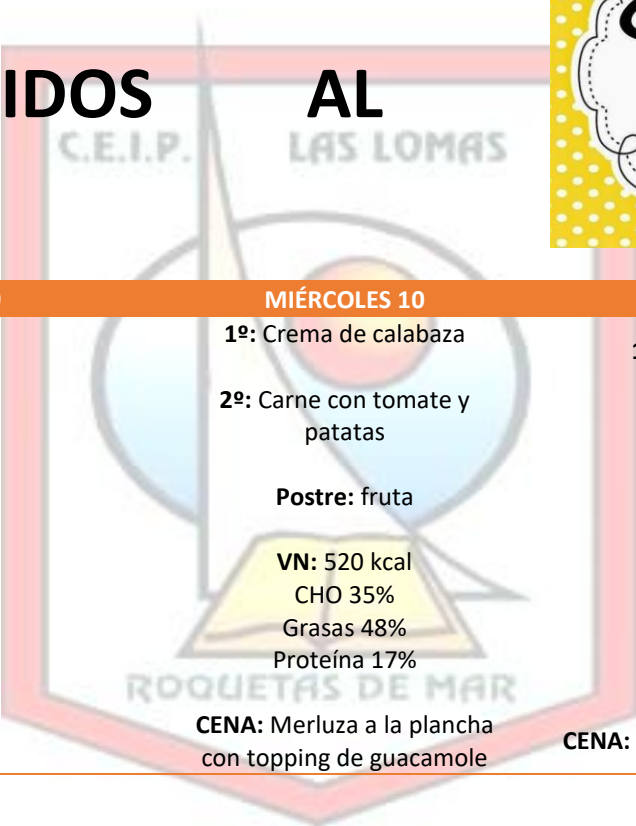


CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26 - SEPTIEMBRE

1ª SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	BIENVENIDOS AL				
					
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
			1º: Crema de calabaza 2º: Carne con tomate y patatas Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17% CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole	1º: Cazuela de pescado 2º: Tortilla de patatas Postre: fruta VN: 537 kcal CHO 36% Grasas 41% Proteína 23% CENA: Salteado de quinoa con pollo	1º: Crema de verduras 2º: Ensalada variada con pavo y queso fresco Postre: yogur VN: 502 kcal CHO 44% Grasas 36% Proteína 20% CENA: pescado azul al horno con calabacín y zanahoria

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26 - SEPTIEMBRE

3ª SEMANA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	1º: Crema de calabacín y patata	1º: Lentejas con verdura	1º: Arroz a la cubana con huevo	1º: Potaje de garbanzos	1º: Guisillo
	2º: Jamoncitos de pollo al horno con verduras	2º: Revuelto de champiñones, calabacín y merluza	2º: Lomo al horno con revuelto de verdura	2º: Tortilla francesa con ensalada	2º: Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado
	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
	VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%	VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21%	VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%	VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27%	VN: 575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20%
	CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada	CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada	CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	CENA: Hummus con crudité de verduras
4ª SEMANA	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	1º: Puré de patata con judías verdes	1º: Estofado de ternera	1º: Estofado de judías	1º: Espaguetis con salsa de queso y tomate	1º: Paella de marisco.
	2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate	2º: Boquerones fritos con ensalada	2º: Revuelto de bacalao, calabacín y cebolleta	2º: Merluza a la marinera	2º: Pechuga de pollo al horno
	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
	VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29%	VN: 582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21%	VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26%	VN: 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 %	VN: 595 kcal CHO 46% Grasas 28% Proteína 26%
	CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	CENA: pescado blanco con habichuelas cocidas	CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)	CENA: crema de verdura y tortilla liada	CENA: ensalada de quinoa con pescado azul

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco.

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

