

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Escuela Infantil AYS (1 y 2 años)

SEMANA 1 (1-2 Sep)

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			COMIDA: • Lechuga y tomate • Guiso de pollo con verduras • Pan blanco • Fruta CENA SUGERIDA Berenjena rellena de atún y verduras	COMIDA: • Ensalada de hortalizas • Lentejas estofadas • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Crema de calabacín Lubini plancha

SEMANA 2 (8-12 Sep)

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA: • Ensalada con atún • Arroz y garbanzos • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Solomillo de pavo + champiñones salteados	COMIDA: • Ensalada de colores • Guiso de pollo murciano • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Zarangollo	COMIDA: • Aletría de verduras y pollo • Tortilla francesa • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Coliflor gratinada Salmon plancha	COMIDA: • Ensalada de hortalizas • Olla gileña • Pan integral • Yogur natural CENA SUGERIDA Tortilla de atún con tomate	COMIDA: • Guiso de merluza con verduras • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Pizza casera

SEMANA 3 (15-19 Sep)

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA: • Ensalada con jamón • Garbanzos a la jardinera • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Merluza rebozada casera al horno con zanahoria	FESTIVO	COMIDA: • Ensalada verde • Estofado de ternera con caballa • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Escalivada de verduras con huevo	COMIDA: • Ensalada de colores • Arroz meloso de rape • Pan integral • Yogur natural CENA SUGERIDA Guisantes salteados con cebolla y jamón cocido	COMIDA: • Ensalada verde • Cocido murciano con pelota • Pan blanco • Fruta CENA SUGERIDA Pastel de brócoli

SEMANA 4 (22-26 Sep)

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA: • Guiso de alubias con calabaza • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Revuelto de verduras con huevo	COMIDA: • Guiso de pollo, verduras y quinoa • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Calabacín relleno de pollo y verduras	COMIDA: • Ensalada verde • Espirales integrales con caballa • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Menestra de verduras Tortilla francesa	COMIDA: • Arroz meloso con magra • Pan integral • Yogur natural CENA SUGERIDA Sándwich integral de atún, tomate y aguacate	COMIDA: • Ensalada mediterránea • Lentejas a la jardinera • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Judías verdes salteadas Mini hamburguesa de ternera

SEMANA 5 (29-30 Sep)

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA: • Arroz con habichuelas • Salchicha de pollo murciano • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Puré de calabaza Lenguado plancha	COMIDA: • Ensalada de hortalizas • Guiso de pollo con verduras huerta • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Ensalada de pimientos asados, tomate y melva	COMIDA: • Ensalada verde • Espaguetis integrales con salmón y salsa de tomate • Pan integral • Fruta CENA SUGERIDA Tortilla de patatas Brócoli plancha		

Alimentos frescos y de proximidad • Elaborado sin sal añadida • Agua como bebida