

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VACACIONES DE VERANO 2025



		Arroz en amarillo con carne de cerdo Tortilla de patatas con cebolla y ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 10	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 11	Macarrones con tomate y orégano Crocanti de merluza al horno y zanahorias aliñadas Pan y Lácteo 12
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y quesitos Pan y Fruta 15	Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 16	Patatas estofadas con verduras Lomo de merluza a la roteña con pimientos Pan y Lácteo 17	Garbanzos con verduritas Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 18	Arroz a la cubana con huevo cocido Hamburguesa de pollo en salsa y tomate a rodajas Pan y Lácteo 19
Crema de puerro y calabacín Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 22	Patatas a la riojana Crocanti de merluza al horno y pimientos asados Pan integral y Fruta 23	Alubias con verduritas Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 24	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 25	Macarrones con tomate y queso rallado Filetes rusos al horno con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 26
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y quesitos Pan y Fruta 29	Lentejas con zanahorias Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 30	REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN	REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD	MENÚ ENTERO PE

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.



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

