

Comer bien
hoy,
un mejor
mañana

MENÚ SIN LACTOSA
SEPTIEMBRE 2026

Alimentación saludable
para crecer felices

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 10 AL 11 SEPT.	-	-	-	Lentejas guisadas con verduras Hamburguesa de pollo Fruta de temporada (plátano) Pan integral	Crema de verduras variadas Salmón al horno con arroz integral Fruta de temporada (melón) Pan sin lactosa
SEMANA 2 14 AL 18 SEPT.	Macarrones integrales con tomate natural Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (manzana) Pan sin lactosa	Cocido de garbanzos con verduras Merluza a la marinera con tomate aliñado Fruta de temporada (pera) Pan sin lactosa	Gazpacho andaluz Tortilla de patata con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada (plátano) Pan sin lactosa	Arroz a la cubana (con tomate) Pollo al limón con patata panadera Fruta de temporada (pera) Pan sin lactosa	Judías blancas estofadas con verduras Filete de pavo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada (melón) Pan sin lactosa
SEMANA 3 21 AL 25 SEPT.	Crema de calabacín y puerro Albóndigas de pollo Fruta de temporada (manzana) Pan sin lactosa	Arroz con verduras (judía verde, zanahoria y guisantes) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y olivas Fruta de temporada (plátano) Pan sin lactosa	Lentejas con chorizo (1/2 ración) Tortilla francesa con zanahoria rallada Fruta de temporada (pera) Pan sin lactosa	Sopa de pollo con fideos Pollo guisado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (naranja) Pan sin lactosa	Puré de verduras naturales Pescado blanco al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada (melón) Pan sin lactosa
SEMANA 4 28 AL 30 SEPT.	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno al limón con patata panadera Fruta de temporada (pera) Pan sin lactosa	Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (plátano) Pan sin lactosa	Macarrones integrales a la bolonesa vegetal (tomate, verduras y soja texturizada) Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada mixta Fruta de temporada (manzana) Pan sin lactosa	-	-

LEYENDA DE ALÉRGENOS



PROPUESTAS DE CENA

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Crema de verduras + Tortilla francesa + Fruta	Salteado de huevo + Verduras salteadas + Fruta	Puré de calabacín + Pavo a la plancha + Fruta	Revuelto de champiñones + Tomate aliñado + Yogur sin lactosa	Merluza al papillote + Patata cocida + Fruta
SEMANA 2	Puré de calabaza + Atún a la plancha + Fruta	Pechuga de pollo + Ensalada mixta + Fruta	Crema de verduras + Queso fresco sin lactosa + Fruta	Merluza en salsa suave + Arroz blanco + Yogur sin lactosa	Tortilla de patata + Lechuga y zanahoria + Fruta
SEMANA 3	Sopa de verduras + Filete de pollo + Fruta	Lomo de cerdo a la plancha + Verduras al vapor + Fruta	Puré de calabacín + Queso fresco sin lactosa + Fruta	Salmón al horno + Patata cocida + Yogur sin lactosa	Crema de zanahoria + Pavo al horno + Fruta
SEMANA 4	Revuelto de espinacas con jamón + Tomate + Fruta	Merluza al horno + Verduras + Fruta	Crema de calabaza + Queso fresco sin lactosa + Fruta	-	-

Una alimentación
variada y equilibrada
es la clave para
sus grandes logros

Los menús propuestos son orientativos y deben adaptarse a las necesidades y gustos de cada alumno. Menús revisados conforme a los requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**

Firmado digitalmente por
María de las Nieves Rodríguez López
Dietista-Nutricionista

¡BUEN PROVECHO!

Niños sanos,
futuros brillantes