

Menú SIN CARNE ni PESCADO

septiembre de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Frutas del mes de septiembre: higo, mango, manzana, melocotón, melón, nectarina, pera, plátano, sandía, uva.

Hortalizas de cultivo anual en España: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, lechugas, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.

Otras hortalizas del mes de septiembre: acelga, calabaza, col repollo, coliflor, endibia, judía, remolacha.

El yogur que se tiene que ofrecer es natural sin azúcar añadido. Si el centro declina este yogur, se ofrecerá 5 días fruta como postre.

			10	11
			Ensalada variada (iceberg, roble, tomate, zanahoria)	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)
			Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)
			Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
			Sugerencia de cena: Crema de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
14	15	16	17	18
Arroz a la Napolitana	Crema de Calabacín	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)	Trepmpó de Garbanzos	Ensalada variada con Rollitos de Queso (7)
Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Garbanzos a la Jardinera	Espaguetis integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)	Tortilla a la Francesa (3)	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)
Ensalada Variada (iceberg, roble, zanahoria, tomate)	Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata		Patatas a dados	
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporda	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Verduras salteadas y seitán empanado / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
21	22	23	24	25
Crema de Verduras	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)	Crema de Zanahoria	Ensalada variada (iceberg, roble, tomate) con Tortilla (3)	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Arròs seco paella de Verduras con Guisantes	Hamburguesa Vegetal (1,6)	Estofado de Garbanzos con Verduras	Fideuà de Verduras (1,3,6,10) con Guisantes
Ensalada con Queso fresco (iceberg, romana, tomate) (7)		Patatas asadas		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Seitán con salteado de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pastel de patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
28	29	30		
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Espaguetis integrales con Ajo y Aceite (1,3,6,10)	Arroz con Salsa Pomodoro		
Albóndigas de Soja (6)	Hamburguesa Vegetal (1,6)	Tortilla a la Francesa (3)		
Verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate) y Arroz	Patatas al horno	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)		
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada		
Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cúscús y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras / Fruta		

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos