CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Macarrones integrales **ECO** con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Huevos revueltos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao al horno con pisto casero (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
kcal 668 Líp 21,3 Prot 31,3 HdC 88	kcal 603 Líp 24,3 Prot 29,4 HdC 67	kcal 632 Líp 18,7 Prot 21,2 HdC 95	kcal 699 Líp 14,1 Prot 28,7 HdC 114	kcal 604 Líp 23,2 Prot 48,1 HdC 51
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y **leche (7)**	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis **ECO** carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
kcal 687 Líp 24,1 Prot 21,6 HdC 96	kcal 649 Líp 28,2 Prot 22,8 HdC 76	kcal 685 Líp 22,5 Prot 32,7 HdC 88	kcal 727 Líp 40,2 Prot 28,8 HdC 62	kcal 733 Líp 22,0 Prot 42,4 HdC 91
22 - ¡Bienvenido otoño!	**23**	**24 - Día mundial del gorila**	**25**	**26 - Día mundial de la salud ambiental**
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado(6,10,11,12) Fruta y **leche (7)**	Macarrones **ECO** al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
kcal 671 Líp 31,9 Prot 29,1 HdC 67	kcal 621 Líp 24,7 Prot 27,7 HdC 72	kcal 658 Líp 17,2 Prot 26,6 HdC 99	kcal 612 Líp 24,5 Prot 34,1 HdC 64	kcal 677 Líp 25,6 Prot 36,0 HdC 76
29 - Día contra el desperdicio alimentario	**30**			
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3) Fruta y **leche (7)**	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			
kcal 645 Líp 17,8 Prot 24,5 HdC 97	kcal 677 Líp 19,6 Prot 27,5 HdC 98			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

ayre

CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Menú sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Huevos revueltos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao al horno con pisto casero (2,4,14) Fruta de temporada	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y **leche (7)**	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada	Spaguettis esp. Sin alergenos carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (harina de maíz,4) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
22 - ¡Bienvenido otoño! Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergenos en salsa con patatitas dado(12) Fruta y **leche (7)**	**23** Macarrones esp. Sin alergenos al aggio e ollio Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada	**24 - Día mundial del gorila** Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	**25** Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada	**26 - Día mundial de la salud ambiental** Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
29 - Día contra el desperdicio alimentario	**30**			
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga tomate y zanahoria (3) Fruta y **leche (7)**	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

grupo_servicatering

aYre

CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Menú sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con gajos de tomate aliñados con AOVE y oréaano Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao al horno con pisto casero (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y **leche (7)**	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis esp. Sin alergenos carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
22 - ¡Bienvenido otoño! Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (1,6,7,9,12) Fruta y **leche (7)**	**23** Macarrones esp. Sin alergenos al aggio e ollio Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	**24 - Día mundial del gorila** Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con queso y ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada	**25** Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	**26 - Día mundial de la salud ambiental** Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
29 - Día contra el desperdicio alimentario Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y **leche (7)**	**30** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

aYre

CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Menú sin legumbre

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Brócoli rehogado con ajito y cebolla Huevos revueltos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Arroz dos delicias (maíz, zanahoria) Bacalao al horno con pisto casero (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra casera de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Sopa casera de fideos esp. Sin alergenos con verduras Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y **leche (7)**	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis esp. Sin alergenos carbonara (nata, cebolla, pimienta negra) (7) Merluza en salsa verde con verduritas (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Crema de verduras sin legumbre (12) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (harina de maíz,4) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
22 - ¡Bienvenido otoño!	**23**	**24 - Día mundial del gorila**	**25**	**26 - Día mundial de la salud ambiental**
Coliflor rehogada con ajito y cebolla Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergenos en salsa con patatitas dado(12) Fruta y **leche (7)**	Macarrones esp. Sin alergenos al aggio e ollio Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Puré de verduras sin legumbre (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
29 - Día contra el desperdicio alimentario	**30**			
Brócoli rehogado con zanahorias Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3) Fruta y **leche (7)**	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

aGre

CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Menú sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Macarrones integrales **ECO** con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Filetito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos **ECO** guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Huevos revueltos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao al horno con pisto casero (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y **leche (7)**	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis **ECO** con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Judías verdes con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Ragout de pavo en salsa (con guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
22 - ¡Bienvenido otoño!	**23**	**24 - Día mundial del gorila**	**25**	**26 - Día mundial de la salud ambiental**
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergenos en salsa con patatitas dado(12) Fruta y **leche (7)**	Macarrones **ECO** al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10) sin carne Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, sin carne (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
29 - Día contra el desperdicio alimentario	**30**			
Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3) Fruta y **leche (7)**	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

aGre

CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Menú sin legumbre, merluza ni caballa

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Filete de pescado (no merluza) en salsa c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Brócoli rehogado con ajito y cebolla Huevos revueltos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Arroz dos delicias (maíz, zanahoria) Bacalao al horno con pisto casero (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra casera de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Sopa casera de fideos esp. Sin alergenos con verduras Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y **leche (7)**	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Spaguettis esp. Sin alergenos carbonara (nata, cebolla, pimienta negra) (7) Filete de pescado blanco (no merluza) en salsa verde con verduritas (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Crema de verduras sin legumbre (12) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (harina de maíz,4) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
22 - ¡Bienvenido otoño!	**23**	**24 - Día mundial del gorila**	**25**	**26 - Día mundial de la salud ambiental**
Coliflor rehogada con ajito y cebolla Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergenos en salsa con patatitas dado(12) Fruta y **leche (7)**	Macarrones esp. Sin alergenos al aggio e ollio Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Puré de verduras sin legumbre (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado (ajito, aceite, cebolla) Filete de pescado blanco (no merluza) en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
29 - Día contra el desperdicio alimentario	**30**			
Brócoli rehogado con zanahorias Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3) Fruta y **leche (7)**	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filete de pescado azul al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sosteibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

aGre

CEIP GUADARRAMA – SEPTIEMBRE 2025

Menú especial sin tomate

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	**9 - Día mundial de la agricultura**	**10**	**11**	**12**
Sopa de fideos (1,3,6,10) Filete de pescado en salsa c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y **leche (7)**	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Túrmix de garbanzos **ECO** guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Bacalao al horno con daditos de calabacín rehogados (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de verduras (12) Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
15	**16 - Día mundial del guacamole**	**17**	**18**	**19 - Día mundial del aperitivo**
Túrmix de lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebollal, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada aliñada con AOVE y orégano (3) Fruta y **leche (7)**	Túrmix de patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Contramuslos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa casera de fideos con zanahorias (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Puré de judías verdes (12) Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de limanda a la andaluza casera con ensalada de lechuga y maíz (1,4,6,10) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
22 - ¡Bienvenido otoño!	**23**	**24 - Día mundial del gorila**	**25**	**26 - Día mundial de la salud ambiental**
Crema de guisantes (12) Albóndigas de ternera al horno con patatitas dado(1,6,7,9,12) Fruta y **leche (7)**	Sopa casera de fideos (1,3,6,10) Salmón en su jugo con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Túrmix de alubias blancas **ECO** hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Túrmix de brócoli (12) Merluza al horno con ensalada variada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y **postre lácteo (7) (*)**
29 - Día contra el desperdicio alimentario	**30**			
Túrmix de lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Fruta y **leche (7)**	Sopa casera de fideos (1,3,6,10) Filete de pescado blanco en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral (1)			

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón…
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

aYre