

# SEPTIEMBRE 2025.

Sin Gluten - - CEIP Francisco Valdés

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8



9

10

11

15

Crema de Zanahoria y Boniato  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

16

Sopa de Fideos Dieta  
Palometa a las Finas Hierbas  
Zanahorias al Vapor  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

17

Paella de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

18

Pasta Napolitana Dieta  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

22

Arroz Campesina  
Abadejo en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

23

Puchero  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

24

Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

25

Brócoli al Vapor  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

29

Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

30

Arroz a la Cubana  
Palometa Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

12

Garbanzos Estofados  
Caballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

19

Alubias Pintas Estofadas  
Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

26

Pasta a la Provenzal Dieta  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

*mediterránea*

# SEPTIEMBRE 2025.

Sin Lactosa - - CEIP Francisco Valdés

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

8



9

10

11

15

Crema de Zanahoria y Boniato  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

16

Lentejas Estofadas  
Palometa a las Fina Hierbas  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

17

Paella de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

18

Pasta Integral Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

22

Arroz Campesina  
Abadejo en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

23

Puchero  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

24

Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

25

Lentejas Caseras  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

29

Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

30

Arroz a la Cubana  
Palometa Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja

12

Garbanzos Estofados  
Caballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

19

Alubias Pintas Estofadas  
Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26

Pasta Integral a la Provenzal  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

*mediterránea*

# SEPTIEMBRE 2025.

Sin Frutos Secos - - CEIP Francisco Valdés

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8



9

10

11

Gazpacho

Tortilla de Patata

Pisto Riojano

12

Garbanzos Estofados

Caballitas en Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

15

Crema de Zanahoria y Boniato

Pollo Asado

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

16

Lentejas Estofadas

Palometa a las Finas Hierbas

Zanahorias al Vapor

Fruta de Temporada

Yogur Natural

17

Paella de Verduras

Tortilla de Calabacín

Ensalada Verde

Fruta de Temporada

18

Pasta Integral Napolitana

Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Yogur Natural

19

Alubias Pintas Estofadas

Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

22

Arroz Campesina

Abadejo en Salsa Verde

Ensalada Verde

Fruta de Temporada

23

Puchero

Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Yogur Natural

24

Crema Hortelana

Jamoncitos de Pollo al Horno

Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

25

Lentejas Caseras

Tortilla de Espinacas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Yogur Natural

26

Pasta Integral a la Provenzal

Palitos de Merluza

Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

29

Potaje de Judías Blancas

Filete de Cerdo a la Gallega

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

30

Arroz a la Cubana

Palometa Encebollada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Yogur Natural

mediterránea

# SEPTIEMBRE 2025.

Sin Carne - - CEIP Francisco Valdés

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8



9

10

11

Gazpacho  
Tortilla de Patata  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

12

Garbanzos Estofados  
Caballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

15

Crema de Zanahoria y Boniato  
Buñuelos de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

16

Lentejas Estofadas  
Palometa a las Finas Hierbas  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

17

Paella de Verduras  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

18

Pasta Integral Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

19

Alubias Pintas Estofadas  
Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

22

Arroz Campesina  
Abadejo en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

23

Puchero  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

24

Crema Hortelana  
Palometa al Horno  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

25

Lentejas Caseras  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

26

Pasta Integral a la Provenzal  
Palitos de Merluza  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

29

Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

30

Arroz a la Cubana  
Palometa Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

mediterránea

# SEPTIEMBRE 2025.

Diabetico 5R Francisco Valdés - - CEIP Francisco Valdés

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

8



9

10

11

12

15

Crema de Zanahoria y Boniato 200g de Zanahoria, 50g de Boniato y 65g de Patata 3R de HC  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

16

Lentejas Estofadas 150g de Lentejas 3 R de HC  
Palometa a las Finas Hierbas  
Zanahorias al Vapor (poca cantidad)  
Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC  
Yogur Natural 0,5 R de H.C

17

Paella de Verduras 114g de Arroz 3 R de HC  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

18

Pasta Integral Napolitana 135g de Pasta 3 R de HC  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

19

Alubias Pintas Estofadas 165g de Alubias 3 R de HC  
Huevos Cocidos  
Verduritas al Vapor (Poca Cantidad)  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

22

Arroz Campesina 114g de Arroz 3 R de HC  
Abadejo en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

23

Puchero 100g de Garbanzos y 40g de Arroz 3R de H.C  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC  
Yogur Natural 0,5 R de H.C

24

Crema Hortelana 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas (Poca Cantidad)  
Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

25

Lentejas Caseras 150g de Lentejas 3 R de HC  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

26

Pasta Integral a la Provenzal 135g de Pasta 3 R de HC  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas (poca cantidad)  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

29

Potaje de Judías Blancas 165g de Alubias 3 R de HC  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral 20g de Pan 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

30

Arroz a la Cubana 114g de Arroz 3 R de HC  
Palometa Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral 30g de Pan 1,5 R de HC  
Yogur Natural 0,5 R de H.C

*mediterránea*