

Menú Escolar Septiembre 2026

		<u>Martes 1</u>		<u>Miércoles 2</u>		<u>Jueves 3</u>		<u>Viernes 4</u>	
		KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:
		Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:
<u>Lunes 7</u>		<u>Martes 8</u> Macarrones con tomate Pechuga plancha y ensalada Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 9</u> Festivo		<u>Jueves 10</u> Festivo		<u>Viernes 11</u> Arroz con verduras Contramuslo plancha y ensalada Yogur, pan y agua	
KCal:	Lip.:	KCal.: 722	Lip.: 21,0	KCal.: 645	Lip.: 31	KCal.: 698	Lip.: 19,3	KCal.: 764	Lip.: 27,5
Prot.:	H.car.:	Prot.: 44,2	H.car.: 99	Prot.: 11,9	H.car.: 104	Prot.: 32,4	H.car.: 98	Prot.: 26	H.car.: 119
<u>Lunes 14</u> Judías verdes con patatas Tortilla francesa con frankfurt Yogur, pan integral y agua		<u>Martes 15</u> Lentejas guisadas Merluza a la marinera Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 16</u> Sopa maravilla Tortilla de patata con lechuga Fruta, pan integral y agua		<u>Jueves 17</u> Arroz integral con verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, pan y agua		<u>Viernes 18</u> Garbanzos estofados Lenguado con ensalada Fruta, pan y agua	
KCal: 721	Lip.: 21,9	KCal.: 640	Lip.: 35	KCal: 532	Lip.: 19,7	KCal: 688	Lip.: 22,5	KCal: 665	Lip.: 22,0
Prot.: 45,2	H.car.: 98	Prot.: 20,8	H.car.: 72	Prot.: 14,6	H.car.: 77	Prot.: 34,2	H.car.: 117	Prot.: 48	Hcar.: 79
<u>Lunes 21</u> Arroz a la cubana Sardinas con huevo duro y ensalada Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 22</u> Puré de verduras Lomo con rodaja de tomate Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 23</u> Judías pintas Tortilla con lechuga Fruta, pan y agua		<u>Jueves 24</u> Sopa de fideos Guiso de pavo con verduras Fruta, pan integral y agua		<u>Viernes 25</u> Patatas guisadas Rodaja de merluza con ensalada Yogur, pan y agua	
KCal: 764	Lip.: 27,5	KCal: 659	Lip.: 23,1	KCal: 658	Lip.: 19,3	KCal: 692	Lip.: 19,8	KCal: 721	Lip.: 21,9
Prot.: 26	H.car.: 119	Prot.: 40,8	Hcar.: 80	Prot.: 32,5	H.car.: 83	Prot.: 26,4	H.car.: 102	Prot.: 45,2	H.car.: 98
<u>Lunes 28</u> Lentejas guisadas Pechuga de pollo con rodaja de tomate Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 29</u> Pasta integral gratinada Rodaja de merluza con ensalada Yogur, pan y agua		<u>Miércoles 30</u> Judías verdes salteadas Calamares encebollados Fruta, pan y agua					
KCal: 652	Lip.: 19,3	KCal: 721	Lip.: 21,9	KCal: 764	Lip.: 27,5				
Prot.: 32,5	H.car.: 83	Prot.: 45,2	H.car.: 98	Prot.: 26	H.car.: 99				

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almibar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos/as

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.



COLEGIO LA INMACULADA

A continuación se especifican las sustituciones concretas para el alumnado que no come carne (por ejemplo, los musulmanes)

Septiembre 2026

±

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
11	Varitas de merluza con ensalada
14	Tortilla francesa con loncha de queso
17	Sardinas con patatas fritas
22	Tortilla española con rodaja de tomate
24	Pescado en salsa con verduras
28	Huevos villaroy