

boyma
CATERING

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Guisantes salteados con jamón. Fogonero al horno con ajo, perejil y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	9 Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con atún y sardinillas. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	11 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 FESTIVO
15 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	16 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Salteado de setas con jamón. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	18 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
22 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen extra. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	23 Parrillada de verduras. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Espirales vegetales con tomate. Filete de pollo con salsa de manzana al curry y champiñones. Fruta de temporada y pan.	25 Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
29 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	30 Salteado de setas con jamón. Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.			

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.