

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Sin lactosa ni huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



grupo_servicatering



Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
Pasta esp.sin alergenosen salsa de tomate y orégano  Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Crema de calabacín y puerros Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera al horno (1)  Cassola valenciana (arroz integral al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Lacón a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) "Tortilla" francesa de atún claro elaborada con harina de garbanzo con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Pasta esp.sin alergenosen al aggio e olio  Ventresca de bacalao al horno con pisto (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14) Fruta de temporada	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla) Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Arroz integral al laurel  Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de maíz y zanahoria(1,4,6,10) Postre de soja (6,8) (**) y Fruta de temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño! 	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Carcamusa toledana (magro de cerdo guisado) con patatitas dado al horno Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Pasta esp.sin alergenosen al aggio e olio  Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno a la vizcaína con ensalada de tomate (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate y ens. de lechuga y cebolla (10,11,12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenosen). Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4) Fruta de temporada	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón Muslitos de pollo guisados al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, pimienta negra, aceite) con patatas dado al horno Fruta de temporada (*)		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.