

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 Huevos 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



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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - SEPTEMBER MENU 2026

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	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cítricos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



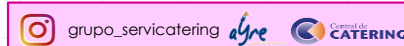
Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	WEDNESDAY
7	8	9 - World Agriculture Day	10	11
ECO Macaroni with tomato and oregano sauce (1,3,6,10) Mackerel fillets in oil with carrot, corn, and pitted olive salad (4) Seasonal fruit and milk (7) kcal 647 Lip 21,4 Prot 39,4 HdC 74	Zucchini and Leek Soup Garlic chicken thigh with oven-roasted diced cut potatoes Seasonal fruit and whole-wheat bread (1,6,10) kcal 655 Lip 20,2 Prot 28,7 HdC 90	Baked spring rolls (1) Valencian *cassola* (oven-baked brown rice with chickpeas, tomato, garlic, onion, homemade vegetable broth, and potatoes) & Seasonal fruit (*) kcal 669 Lip 13,3 Prot 23,6 HdC 114	Green beans sautéed with garlic and onion Galician style lacon (oven-roasted with paprika and a side of steamed potatoes) Seasonal fruit (*) and whole-wheat bread (1,6,10) kcal 620 Lip 40,4 Prot 30,2 HdC 34	ECO white beans stewed "à la jardinière" (carrot, green pepper, onion, natural tomato, garlic, olive oil) Stuffed boiled eggs (light tuna and tomato) with lettuce and onion salad (3,4) Seasonal fruit (*) kcal 683 Lip 23,3 Prot 50,6 HdC 68
14	15	16 - World Guacamole Day	17	18
ECO Spaghetti aglio e olio (1,3,6,10) Oven-baked cod belly with pisto (tomato, green pepper, red pepper, zucchini, eggplant) (2,4,14) Seasonal fruit kcal 677 Lip 20,2 Prot 29,0 HdC 95	Garden vegetable cream soup (zucchini, leek, carrot, potato, onion) Turkey ragout stewed in apple sauce (garlic, onion, carrot, black pepper) with oven-roasted diced cut potatoes Seasonal fruit and whole-wheat bread (1,6,10) kcal 615 Lip 18,2 Prot 44,9 HdC 68	Brown rice with bay leaf ECO country-style lentil stew with vegetables (carrot, green and red bell peppers, onion, leek) & lettuce salad Seasonal fruit (*) kcal 664 Lip 20,3 Prot 17,1 HdC 103	Stewed potatoes with vegetables (carrot, peppers, onion, fresh tomato, garlic, olive oil) French-style omelet with tomato wedges dressed with extra virgin olive oil and oregano (3) Seasonal fruit and whole-wheat bread (1,6,10) kcal 623 Lip 24,7 Prot 13,9 HdC 86	Braised pinto beans with vegetables (carrot, green pepper, onion, fresh tomato, garlic, olive oil) Andalusian-style pollock fillet (homemade batter) with corn and carrot salad (1,4,6,10) Unsweetened plain yogurt (7) y Fruta temporada (*) kcal 692 Lip 22,0 Prot 58,2 HdC 66
21	22 - Welcome, autumn!	23	24	25
Sautéed broccoli (onion, garlic, and oil) Toledo-style "carcamusa" (stewed lean pork) served with oven-roasted diced cut potatoes Seasonal fruit and milk (7) kcal 638 Lip 23,8 Prot 44,1 HdC 62	ECO Spaghetti with Garlic (1,3,6,10) ECO white beans stewed "garden-style" (carrot, green pepper, onion, fresh tomato, garlic, olive oil) with corn and carrot salad Seasonal fruit (*) and whole-wheat bread (1,6,10) kcal 681 Lip 35,0 Prot 25,8 HdC 66	Rice with tomato sauce Vizcaina-style oven-baked hake fillet with tomato salad (4) Seasonal fruit kcal 626 Lip 18,8 Prot 25,8 HdC 88	Sautéed vegetable medley (carrots, peas, couflflowers y green beans) Oven-baked beef burger with tomato sauce & lettuce and onion salad (10,11,12) Seasonal fruit (*) and whole-wheat bread (1,6,10) kcal 672 Lip 26,5 Prot 24,3 HdC 84	Cocido soup (homemade chicken broth, leek, carrot, whole wheat noodles) (1,3,6,10) Cocido accompaniments: ECO chickpeas, carrots, chicken, beef ragout, potatoes and chorizo Seasonal fruit (*) kcal 677 Lip 25,6 Prot 36,0 HdC 76
28	29 - Day Against Food Waste	30		
Brown rice with homemade tomato sauce (tomato, onion, garlic) Sardine fillets in oil with garden salad (lettuce, tomato, carrot and corn) (4) Seasonal fruit kcal 678 Lip 23,3 Prot 41,4 HdC 76	NOT A SCHOOL DAY	Sautéed green beans with paprika Chicken drumettes in Chilindrón sauce (red and green bell peppers, onion, garlic, tomato, black pepper, olive oil) with oven-roasted diced cut potatoes Seasonal fruit (*) kcal 684 Lip 23,2 Prot 38,8 HdC 80		

Energy expressed in kcal and macronutrients in grams for the 7-9 age group.

Seasonal fruit based on ripeness: apple, pear, banana, orange, mandarin... (*) Preferably citrus. Whole-grain bread is the preferred choice, although white bread will also be an option.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

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	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



LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9 - Día mundial de la agricultura	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones ECO con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)	Crema de calabacín y puerros	Rollitos de primavera al horno (1)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4)	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno	Cassola valenciana arroz integral al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate.	Lacón a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor)	Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
kcal 647 Líp 21,4 Prot 39,4 HdC 74	kcal 655 Líp 20,2 Prot 28,7 HdC 90	kcal 669 Líp 13,3 Prot 23,6 HdC 114	kcal 620 Líp 40,4 Prot 30,2 HdC 34	kcal 683 Líp 23,3 Prot 50,6 HdC 68
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla)	Arroz integral al laurel	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Ventresca de bacalao al horno con pisto (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14)	Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Filete de abadejo a la andaluza (rebosado casero) con ensalada de maíz y zanahoria (1,4,6,10)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
kcal 677 Líp 20,2 Prot 29,0 HdC 95	kcal 615 Líp 18,2 Prot 44,9 HdC 68	kcal 664 Líp 20,3 Prot 17,1 HdC 103	kcal 623 Líp 24,7 Prot 13,9 HdC 86	kcal 692 Líp 22,0 Prot 58,2 HdC 66
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajo y aceite)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Carcamusa toledana (magro de cerdo guisado) con patatitas dado al horno	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza al horno a la vizcaína con ensalada de tomate (4)	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate y ens. de lechuga y cebolla (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
kcal 638 Líp 23,8 Prot 44,1 HdC 62	kcal 681 Líp 35,0 Prot 25,8 HdC 66	kcal 626 Líp 18,8 Prot 25,8 HdC 88	kcal 672 Líp 26,5 Prot 24,3 HdC 84	kcal 677 Líp 25,6 Prot 36,0 HdC 76
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	 WELCOME BACK to SCHOOL	
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo)	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón		
Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4)		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 (*)		
kcal 678 Líp 23,3 Prot 41,4 HdC 76		kcal 684 Líp 23,2 Prot 38,8 HdC 80		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años.

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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Sin melocotón, nectarina, albaricoque, paraguaya ni fresquilla. Fruta pelada.

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	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



grupo_servicatering



Comensal CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
Macarrones ECO con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)	Crema de calabacín y puerros	Rollitos de primavera al horno (1)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4)	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno	Cassola valenciana (arroz integral al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate	Lacón a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor)	Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla)	Arroz integral al laurel	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Ventresca de bacalao al horno con pisto (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14)	Ragout de pavo guisado en salsa de manzana SIN PIEL (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de maíz y zanahoria (1,4,6,10)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, ideos integrales) (1,3,6,10)
Carcamusa toledana (magro de cerdo guisado) con patatitas dado al horno	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza al horno a la vizcaína con ensalada de tomate (4)	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate y ens. de lechuga y cebolla (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón		
Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4)		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 (*)		

Fruta de temporada PELADA (no melocotón, nectarina, albaricoque, paraguaya ni fresquilla) 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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Sin frutos secos ni trazas

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	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
Macarrones ECO con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)	Crema de calabacín y puerros	Rollitos de primavera al horno (1)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4)	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno	Cassola valenciana (arroz integral al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate	Lacón a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor)	Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla)	Arroz integral al laurel	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Ventresca de bacalao al horno con pisto (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14)	Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de maíz y zanahoria (1,4,6,10)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, hides integrales) (1,3,6,10)
Carcamusa toledana (magro de cerdo guisado) con patatitas dado al horno	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza al horno a la vizcaína con ensalada de tomate (4)	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate y ens. de lechuga y cebolla (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón		
Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4)		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 (*)		

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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Sin frutos secos, kiwi ni guisantes

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	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
Macarrones ECO con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)	Crema de calabacín y puerros	Rollitos de primavera al horno (1)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4)	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno	Cassola valenciana (<u>arroz integral</u> al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate	Lacón a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor)	Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y <u>pan integral</u> (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*) y <u>pan integral</u> (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla)	<u>Arroz integral</u> al laurel	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Ventresca de bacalao al horno con pisto (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14)	Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de maíz y zanahoria (1,4,6,10)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y <u>pan integral</u> (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y <u>pan integral</u> (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, coliflor y judía verde)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, <u>ideos integrales</u>) (1,3,6,10)
Carcamusa toledana (magro de cerdo guisado) con patatitas dado al horno	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza al horno a la vizcaína con ensalada de tomate (4)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos al horno con salsa de tomate y ens. de lechuga y cebolla	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y <u>pan integral</u> (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y <u>pan integral</u> (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
<u>Arroz integral</u> con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón		
Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4)		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 (*)		

Fruta de temporada (no kiwi) 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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

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.

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	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



grupo_servicatering



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
<u>Pasta esp.sin alergenos con salsa de tomate y orégano</u> Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabacín y puerros Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno Fruta de temporada	<u>Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite)</u> Cassola valenciana (<u>arroz integral</u> al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero 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 (*)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4) Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
<u>Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio</u> 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	<u>Arroz integral</u> 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 con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) <u>Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada de maíz y zanahoria</u> Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta 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 leche (7)	<u>Pasta esp.sin alergenos al aggio e olio</u> 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 (*)	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 (*)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
<u>Arroz integral</u> 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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Sin gluten ni lactosa

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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
<u>Pasta esp.sin alergenios con salsa de tomate y orégano</u> 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	<u>Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite)</u> Cassola valenciana (<u>arroz integral</u> 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 (*)	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4) Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
<u>Pasta esp.sin alergenios al aggio e olio</u> 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	<u>Arroz integral</u> 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 con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) <u>Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero con harina de maíz) con ensalada de maíz y zanahoria</u> 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)	<u>Pasta esp.sin alergenios al aggio e olio</u> 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 (*)	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 (*)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenios)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
<u>Arroz integral</u> 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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Sin lactosa

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	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
Macarrones ECO con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)	Crema de calabacín y puerros	Rollitos de primavera al horno (1)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4)	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno	Cassola valenciana (arroz integral al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate	Lacón a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor)	Huevos cocidos rellenos (atún claro y tomate) con ensalada de lechuga y cebolla (3,4)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla)	Arroz integral al laurel	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Ventresca de bacalao al horno con pisto (tomate, pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14)	Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de maíz y zanahoria (1,4,6,10)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Postre de soja (6,8) (**) y Fruta de temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	Sopa de cocido (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, hidesos integrales) (1,3,6,10)
Carcamusa toledana (magro de cerdo guisado) con patatitas dado al horno	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza al horno a la vizcaína con ensalada de tomate (4)	Hamburguesa de ternera al horno con salsa de tomate y ens. de lechuga y cebolla (10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, chorizo, patata
Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón		
Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4)		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 (*)		

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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Hipercolesterolemia

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	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



grupo_servicatering



Control de CATERING

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9 - Día mundial de la agricultura	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones ECO con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)	Crema de calabacín y puerros	Brócoli rehogado (cebolla, ajo y aceite)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz (4)	Contramuslo de pollo al horno sin piel con patatas dado al horno	Cassola valenciana (arroz integral al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas) y ensalada de tomate	Filete de pollo a la Gallega (al horno con pimentón y guarnición de patatitas al vapor)	Tortilla francesa de atún claro con ensalada de lechuga y cebolla (3,4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al aglio e olio (1,3,6,10)	Crema hortelana (calabacín, puerro, zanahoria, patata, cebolla)	Arroz integral al laurel	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)
Ventresca de bacalao al horno con verduras salteadas (pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, berenjena) (2,4,14)	Ragout de pavo guisado en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado al horno	Lentejas ECO estofadas a la campesina (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga	Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Filete de abadejo al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajo y aceite)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	Sopa de cocido desgrasado (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10)
Filete de pollo al horno con patatitas dado al horno	Alubias blancas ECO estofadas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y ensalada de maíz y zanahoria	Filete de merluza al horno con ensalada de tomate (4)	Hamburguesa de ternera al horno con sens. de lechuga y cebolla (10,11,12)	Complemento del cocido desgrasado sin carne de cerdo: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout de ternera, patata
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	 WELCOME BACK to SCHOOL	
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo)	FESTIVO	Judías verdes rehogadas al pimentón		
Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) (4)		Muslitos de pollo guisados sin piel con patatas dado al horno		
Fruta de temporada		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.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - MENÚ SEPTIEMBRE 2026

Bajo en sal

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**. **NO SE AÑADE SAL A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES**

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	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA
LOCAL



Productos con DOP



grupo_servicatering



CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11
Pasta esp. sin alérgenos al ajg. e. olio Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema de calabacín y puerros Contramuslo de pollo al ajillo con patatas dado al horno Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) Cassola valenciana (sin tomate frito ni derivados) <u>[arroz integral]</u> al horno con garbanzos, ajo, cebolla, caldo de verduras casero y patatas y ensalada de... Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Filete de pollo 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 <u>hortelana</u> (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo, ac. oliva) (sin tomate frito ni derivados) Tortilla francesa de atún claro con ensalada de lechuga y cebolla (3,4) Fruta de temporada (*)
14	15	16 - Día mundial del guacamole	17	18
Spaguettis ECO al ajg. e. olio (1,3,6,10) <u>Ventresca de bacalao al horno con verduritas salteadas</u> (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)	<u>Arroz integral</u> al laurel <u>Lentejas ECO</u> estofadas a la <u>campesina</u> (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) y ensalada de lechuga Fruta de temporada (*)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, ac. oliva) (sin tomate frito ni derivados) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo, ac. oliva) (sin tomate frito ni derivados) Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de maíz y zanahoria (1,4,6,10) Yogur natural sin azúcar (7) y Fruta temporada (*)
21	22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24	25
Brócoli rehogado (cebolla, ajito y aceite) <u>Carcamusa toledana</u> (magro de cerdo guisado sin tomate frito ni derivados) con patatitas dado al horno Fruta de temporada y leche (7)	Spaguettis ECO al ajillo (1,3,6,10) <u>Alubias blancas ECO</u> estofadas a la <u>hortelana</u> (sin tomate frito ni derivados) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac. oliva) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Arroz blanco rehogado con ajitos Filete de merluza al horno con ensalada de tomate (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Hamburguesa de ternera al horno con ens. de lechuga y cebolla (10,11,12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido desgrasada (caldo de ave casero, puerro, zanahoria, <u>fideos</u>) (1,3,6,10) Complemento del cocido desgrasado sin chorizo: <u>garbanzos ECO</u>, zanahoria, ave, ragout de ternera, patata Fruta de temporada (*)
28	29 - Día contra el desperdicio alimentario	30		
<u>Arroz integral</u> con rehogado con ajitos 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 con patatas <u>panaderas</u> 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.