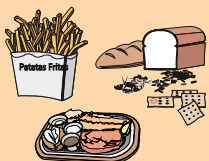


Menú Básico Septiembre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 6 y 9 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



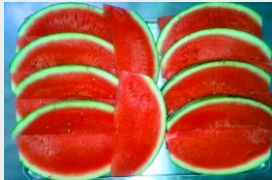
Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 4	VIERNES 11
PASTA INTEGRAL ITALIANA Fte. de Merluza Rebozada Lechuga y Tomate Albaricoques Pan (1,2,3,6,9,10,14) HC 62 LIP 32 PRO 27 KCAL 669	Judías Blancas Estofadas Tortilla de Queso Lechuga, Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1,2,4,7) HC 45 LIP 39 PRO 28 KCAL 660	Patatas con Verduras Pechuga a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano PAN INTEGRAL (1,2,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz Milanesa Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Caracolitos Napolitana Fte. de Pescadilla en Salsa Guisantes Salteados Melón Pan (1,3,6,9,10,14) HC 66 LIP 27 PRO 31 KCAL 679	Lentejas con Verduras Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz MANZANA Ecológica (1,7) Pan (1,7) HC 55 LIP 34 PRO 32 KCAL 667	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Melocotón PAN INTEGRAL (1,2) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 623	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	Puchero Castellano Cinta de Lomo Adobada Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Pan (1,4) HC 65 LIP 30 PRO 32 KCAL 649
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2,7) HC 61 LIP 35 PRO 20 KCAL 616	LENTEJAS Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur PAN INTEGRAL (1,14) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666	Arroz a la Milanesa Bacalao a la Riojana Lechuga y Tomate MANZANA Ecológica (1,3,9,10) Pan (1,3,9,10) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Espaguetis Integral Bolognesa Filete Empanado Lech. Tom. y Cebolla Sandía Pan (1,2,6,14) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Sopa de Fideos Albóndigas a la Jardinera Zanahoria Baby Melón (1,2,6,14) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 615
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones Integrales Merluza al Horno Brócoli con Ajito Pera Pan (1,3,6,9,10,14) HC 66 LIP 27 PRO 31 KCAL 679	Patatas con Verduras Tortilla de Jamón Lechuga, Tomate y Aceitunas Melón Pan (1,2) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Judías Verdes con Jamón Lomo Asado Puré de Patata Manzana PAN INTEGRAL (1,2,4) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 670		
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SÍGUENOS EN REDES: INSTAGRAM Y TIKTOK COINYE.ES				

Alérgenos
(nº)



Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS