

Lunes

- 7** Arroz con Tomate Casero
Lomitos de Caballa en Aceite **4**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 14** Crema de Verduras de Temporada **12**
Salchichas de Pavo al Horno
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 21** Crema de Verduras de Temporada **12**
Tortilla de Patata Casera **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 28** Arroz con Pisto Casero
Revuelto de Champiñones **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

Martes

- 8** Garbanzos con Verduras
Coca de Verduras Casera (sin Gluten) **6-7-10T-13T**
Ensalada Variada **12**
Fruta

- 15** Ensalada Campera **3-4-12**
Fogonero al Horno con Perejil Fresco **4**
Tomate Aliñado con Orégano **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 22** Arroz a Banda **4T-14**
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo **12**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 29** Crema de Zanahoria **12**
Pastel de Patata y Quinoa Gratinado **7-12**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

Miércoles

- 9** Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo **3-4-6T-12**
Merluza en Salsa Verde **4**
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 16** Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido **3-7**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 23** Ensalada de Garbanzos Vegetal **12**
Tacos de Maíz S/Gluten con Arroz y Verduras **7T**
Ensalada Variada **12**
Fruta

- 30** Brócoli Rehogado
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

Jueves

- 10** Coliflor al Gratén con Queso (sin Bechamel) **7**
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo **12**
Patatas Fritas Crujientes **12**
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 17** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo **6T**
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

- 24** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa **6T**
Palometa al Ajillo **4-14T**
Menestra Salteada
Fruta y Pan S/Gluten **6-10T-13T**

Viernes

- 11** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín **3**
Ensalada Variada **12**
Yogur Natural y Pan S/Gluten **6-7-10T-13T**

- 18** Paella con Verduritas de la Huerta
Dados de Salmón Enharinados (Harina de Maíz) **4**
Ensalada Variada **12**
Yogur Natural y Pan S/Gluten **6-7-10T-13T**

- 25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Cinta de Lomo al Horno
Patata Asada con Hierbas Provenzales
Yogur Natural y Pan S/Gluten **6-7-10T-13T**

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN.

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin PLV sin Lactosa - - Colegio Tajamar

Lunes

- 7** Arroz con Tomate Casero
Lomitos de Caballa en Aceite **4**

Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**

- 14** Crema de Verduras de Temporada con Croutons **1-6T-11T-12**
Salchichas de Pavo al Horno

Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan **1-6T-10T**

- 21** Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela **1T-6T-12T**
Tortilla de Patata Casera **3**

Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**

- 28** Arroz con Pisto Casero
Revuelto de Champiñones **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**

Martes

- 8** Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada **1T**
Coca de Verduras Casera (con Pan, sin Queso) **1-6T-10T**
Ensalada Variada **12**
Fruta



- 15** Ensalada Campera **3-4-12**
Fogonero al Horno con Perejil Fresco **4**

Tomate Aliñado con Orégano **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**

- 22** Arroz a Banda **4T-14**
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo **12**

Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**

- 29** Crema de Zanahoria con Picatostes **1-6T-11T-12**
Lentejas a la Vinagreta **1T-12**
Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**



Miércoles

- 9** Ensalada de Pasta INTEGRAL **1-3-4-6T-10T-12**
Merluza en Salsa Verde **4**

Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral **1-6T-10T-11**

- 16** Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa **3**

Ensalada Variada **12**
Fruta y Pan Integral **1-6T-10T-11**

- 23** Ensalada de Garbanzos Vegetal **12**
Burritos Vegetales con Arroz y Verduras **1-6T-10T**
Ensalada Variada **12**
Fruta



- 30** Brócoli Rehogado
Escalope de Pollo Casero **1-3-6T-10T-11T**
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan Integral **1-6T-10T-11**

Jueves

- 10** Coliflor Rehogada
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo **12**

Patatas Fritas Crujientes **12**
Fruta y Pan **1-6T-10T**

- 17** Sopa de Estrellitas **1-3T-6T-10T**
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan **1-6T-10T**



- 24** Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera **1-3T-6T-10T**
Palometa al Ajillo **4-14T**
Menestra Salteada
Fruta y Pan **1-6T-10T**

Viernes

- 11** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín **3**
Ensalada Variada **12**
Yogur de Soja y Pan Integral **1-6-8T-10T-11**

- 18** Paella con Verduritas de la Huerta
Nuggets Caseros de Salmón **1-3-4-6T-10T-11T**
Ensalada Variada **12**
Yogur de Soja y Pan Integral **1-6-8T-10T-11**

- 25** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Cinta de Lomo al Horno

Patata Asada con Hierbas Provenzales
Yogur de Soja y Pan Integral **1-6-8T-10T-11**

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Frutos Secos - - Colegio Tajamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz con Tomate Casero Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada 1T Coca de Verduras Casera (con Pan) 1-6T-7-10T Ensalada Variada 12 Fruta 	9 Ensalada de Pasta INTEGRAL 1-3-4-6T-10T-12 Merluza en Salsa Verde 4 Guisantes Rehogados Fruta y Pan 1-6T-10T	10 Coliflor Gratinada a los Cuatro Quesos 1-6T-7-10T Muslitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
14 Crema de Verduras de Temporada 12 Salchichas de Pavo al Horno Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	15 Ensalada Campera 3-4-12 Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	16 Alubias Blancas a la Jardinera Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	17 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T 	18 Paella con Verduritas de la Huerta Salmón Enharinado (Harina de Maíz) 4 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
21 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	22 Arroz a Banda 4T-14 Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	23 Ensalada de Garbanzos Vegetal 12 Burritos Vegetales con Arroz y Verduras 1-6T-10T Ensalada Variada 12 Fruta 	24 Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera 1-3T-6T-10T Palometa al Ajillo 4-14T Menestra Salteada Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Patata Asada con Hierbas Provenzales Yogur Natural y Pan 1-6T-7-10T
28 Arroz con Pisto Casero Revuelto de Champiñones 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	29 Crema de Zanahoria 12 Pastel de Patata y Lentejas Gratinado 1T-7-12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T 	30 Brócoli Rehogado Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz) Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T		

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten

2-Crustaceo

3-Huevo

4-Pescado

5-Cacahuete

6-Soja

7-Leche y Derivados

8-Frutos Secos

9-Apio

10-Mostaza

11-Sesamo

12-Sulfitos

13-Altramuces

14-Moluscos

Lunes

- 7 Arroz con Tomate Casero
Lomitos de Caballa en Aceite 4
Ensalada Variada 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 14 Crema de Verduras de Temporada con Croutons 1-6T-11T-12
Salchichas de Pavo al Horno
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 21 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T
Merluza al Horno con Perejil Fresco 4
Ensalada Variada 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 28 Arroz con Pisto Casero
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

Martes

- 8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada 1T
Coca de Verduras Casera (con Pan) 1-6T-7-10T
Ensalada Variada 12
Fruta

- 15 Ensalada Campera (sin Huevo) 4-12
Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4
Tomate Aliñado con Orégano 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 22 Arroz a Banda 4T-14
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo 12
Ensalada Variada 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 29 Crema de Zanahoria con Picatostes 1-6T-11T-12
Pastel de Patata y Lentejas Gratinado 1T-7-12
Ensalada Variada 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

Miércoles

- 9 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo (sin Huevo) 4-6T-12
Merluza en Salsa Verde 4
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11

- 16 Alubias Blancas a la Jardinera
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Variada 12
Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11

- 23 Ensalada de Garbanzos Vegetal 12
Burritos Vegetales con Arroz y Verduras 1-6T-10T
Ensalada Variada 12
Fruta

- 30 Brócoli Rehogado
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11

Jueves

- 10 Coliflor Gratinada a los Cuatro Quesos 1-6T-7-10T
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo 12
Patatas Fritas Crujientes 12
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 17 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo 6T
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan 1-6T-10T

- 24 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa 6T
Palometa al Ajillo 4-14T
Menestra Salteada
Fruta y Pan 1-6T-10T

Viernes

- 11 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada 12
Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11

- 18 Paella con Verduritas de la Huerta
Dados de Salmón Enharinados (Harina de Maíz) 4
Ensalada Variada 12
Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11

- 25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Cinta de Lomo al Horno
Patata Asada con Hierbas Provenzales
Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11

ALÉRGENOS

1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO.
LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Pescado - - Colegio Tajamar

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz con Tomate Casero Tortilla Francesa 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada 1T Coca de Verduras Casera 1-3T-5T-6T-7-8T-10T-11T Ensalada Variada 12 Fruta 	9 Ensalada de Pasta INTEGRAL (sin Atún) 1-3-6T-10T-12 Cinta de Lomo a la Plancha Guisantes Rehogados Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	10 Coliflor Gratinada a los Cuatro Quesos 1-6T-7-10T Muslitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
14 Crema de Verduras de Temporada con Croutons 1-6T-11T-12 Salchichas de Pavo al Horno Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	15 Ensalada Campera (sin Atún) 3-12 Filete de Pollo a la Plancha Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	16 Alubias Blancas a la Jardinera Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	17 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T 	18 Paella con Verduritas de la Huerta Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz) Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
21 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	22 Arroz con Verduras Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	23 Ensalada de Garbanzos Vegetal 12 Burritos Vegetales con Arroz y Verduras 1-6T-10T Ensalada Variada 12 Fruta 	24 Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera 1-3T-6T-10T Revuelto de Calabacín 3 Menestra Salteada Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Patata Asada con Hierbas Provenzales Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
28 Arroz con Pisto Casero Revuelto de Champiñones 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	29 Crema de Zanahoria con Picatostes 1-6T-11T-12 Pastel de Patata y Lentejas Gratinado 1T-7-12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T 	30 Brócoli Rehogado Escalope de Pollo Casero 1-3-6T-10T-11T Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11		

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Marisco - - Colegio Tajamar

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten

2-Crustaceo

3-Huevo

4-Pescado

5-Cacahuete

6-Soja

7-Leche y Derivados

8-Frutos Secos

9-Apio

10-Mostaza

11-Sesamo

12-Sulfitos

13-Altramuces

14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz con Tomate Casero Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada 1T Coca de Verduras Casera 1-3T-5T-6T-7-8T-10T-11T Ensalada Variada 12 Fruta 	9 Ensalada de Pasta INTEGRAL 1-3-4-6T-10T-12 Cinta de Lomo a la Plancha Guisantes Rehogados Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	10 Coliflor Gratinada a los Cuatro Quesos 1-6T-7-10T Muslitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
14 Crema de Verduras de Temporada con Croutons 1-6T-11T-12 Salchichas de Pavo al Horno Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	15 Ensalada Campera 3-4-12 Filete de Pollo a la Plancha Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	16 Alubias Blancas a la Jardinera Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	17 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T 	18 Paella con Verduritas de la Huerta Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz) Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
21 Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela 1T-6T-12T Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	22 Arroz con Verduras Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	23 Ensalada de Garbanzos Vegetal 12 Burritos Vegetales con Arroz y Verduras 1-6T-10T Ensalada Variada 12 Fruta 	24 Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera 1-3T-6T-10T Revuelto de Calabacín 3 Menestra Salteada Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Cinta de Lomo al Horno Patata Asada con Hierbas Provenzales Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
28 Arroz con Pisto Casero Revuelto de Champiñones 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	29 Crema de Zanahoria con Picatostes 1-6T-11T-12 Pastel de Patata y Lentejas Gratinado 1T-7-12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T 	30 Brócoli Rehogado Escalope de Pollo Casero 1-3-6T-10T-11T Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11		

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Cerdo - - Colegio Tajamar

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten

2-Crustaceo

3-Huevo

4-Pescado

5-Cacahuete

6-Soja

7-Leche y Derivados

8-Frutos Secos

9-Apio

10-Mostaza

11-Sesamo

12-Sulfitos

13-Altramuces

14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz con Tomate Casero Lomitos de Caballa en Aceite 4 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada 1T Coca de Verduras Casera 1-3T-5T-6T-7-8T-10T-11T Ensalada Variada 12 Fruta 	9 Ensalada de Pasta INTEGRAL 1-3-4-6T-10T-12 Merluza en Salsa Verde 4 Guisantes Rehogados Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	10 Coliflor Gratinada a los Cuatro Quesos 1-6T-7-10T Muslitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Patatas Fritas Crujientes 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	11 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín 3 Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
14 Crema de Verduras de Temporada con Croutons 1-6T-11T-12 Salchichas de Pavo al Horno Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T	15 Ensalada Campera 3-4-12 Fogonero al Horno con Perejil Fresco 4 Tomate Aliñado con Orégano 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	16 Alubias Blancas a la Jardinera Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido 3-7 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11	17 Sopa de Estrellitas 1-3T-6T-10T Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan 1-6T-10T 	18 Paella con Verduritas de la Huerta Nuggets Caseros de Salmón 1-3-4-6T-10T-11T Ensalada Variada 12 Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
21 Lentejas Estofadas con Verduras 1T Tortilla de Patata Casera 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	22 Arroz a Banda 4T-14 Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo 12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	23 Ensalada de Garbanzos Vegetal 12 Burritos Vegetales con Arroz y Verduras 1-6T-10T Ensalada Variada 12 Fruta 	24 Macarrones INTEGRALES a la Boloñesa de Ternera 1-3T-6T-10T Palometa al Ajillo 4-14T Menestra Salteada Fruta y Pan 1-6T-10T	25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Filete de Pollo a la Plancha Patata Asada con Hierbas Provenzales Yogur Natural y Pan Integral 1-6T-7-10T-11
28 Arroz con Pisto Casero Revuelto de Champiñones 3 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T	29 Crema de Zanahoria con Picatostes 1-6T-11T-12 Pastel de Patata y Lentejas Gratinado 1T-7-12 Ensalada Variada 12 Fruta y Pan 1-6T-10T 	30 Brócoli Rehogado Escalope de Pollo Casero 1-3-6T-10T-11T Arroz INTEGRAL Rehogado Fruta y Pan Integral 1-6T-10T-11		

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Soja - - Colegio Tajamar

Lunes

7 Arroz con Tomate Casero
Tortilla Francesa **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

14 Crema de Verduras de Temporada **12**
Salchichas de Pavo al Horno
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras **1T**
Tortilla de Patata Casera **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

28 Arroz con Pisto Casero
Revuelto de Champiñones **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

Martes

8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada **1T**
Arroz con Pisto Casero
Ensalada Variada **12**
Fruta

15 Ensalada Campera **3-4-12**
Fogonero al Horno con Perejil Fresco **4**
Tomate Aliñado con Orégano **12**
Fruta

22 Arroz a Banda **4T-14**
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo **12**
Ensalada Variada **12**
Fruta

29 Crema de Zanahoria **12**
Pastel de Patata y Lentejas Gratinado **1T-7-12**
Ensalada Variada **12**
Fruta

Miércoles

9 Ensalada de Patata **12**
Merluza en Salsa Verde **4**
Guisantes Rehogados
Fruta

16 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido **3-7**
Ensalada Variada **12**
Fruta

23 Ensalada de Garbanzos Vegetal **12**
Arroz con Verduras
Ensalada Variada **12**
Fruta

30 Brócoli Rehogado
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta

Jueves

10 Coliflor al Gratén con Queso (sin Bechamel) **7**
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo **12**
Patatas Fritas Crujientes **12**
Fruta

17 Sopa Juliana de Verduras **12**
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

24 Quinoa con Pisto Casero
Palometa al Ajillo **4-14T**
Menestra Salteada
Fruta

Viernes

11 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín **3**
Ensalada Variada **12**
Yogur Natural **7**

18 Paella con Verduritas de la Huerta
Dados de Salmón Enharinados (Harina de Maíz) **4**
Ensalada Variada **12**
Yogur Natural **7**

25 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Cinta de Lomo al Horno
Patata Asada con Hierbas Provenzales
Yogur Natural **7**

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

NO PAN NI HARINA DE TRIGO.
LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 TAJAMAR

Sin Legumbre - - Colegio Tajamar

Lunes

7 Arroz con Tomate Casero
Tortilla Francesa **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

14 Crema de Verduras de Temporada **12**
Salchichas de Pavo al Horno
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta

21 Crema de Verduras de Temporada **12**
Tortilla de Patata Casera **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

28 Arroz con Pisto Casero
Revuelto de Champiñones **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

Martes

8 Arroz con Pisto Casero
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada **12**
Fruta

15 Ensalada Campera **3-4-12**
Fogonero al Horno con Perejil Fresco **4**
Tomate Aliñado con Orégano **12**
Fruta

22 Arroz a Banda **4T-14**
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo **12**
Ensalada Variada **12**
Fruta

29 Crema de Zanahoria **12**
Pastel de Patata y Quinoa Gratinado **7-12**
Ensalada Variada **12**
Fruta



Miércoles

9 Ensalada de Patata **12**
Merluza en Salsa Verde **4**
Calabacín Salteado
Fruta

16 Arroz con Tomate Casero
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido **3-7**
Ensalada Variada **12**
Fruta

23 Arroz con Verduras
Revuelto de Calabacín **3**
Ensalada Variada **12**
Fruta

30 Brócoli Rehogado
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta

Jueves

10 Coliflor al Gratén con Queso (sin Bechamel) **7**
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo **12**
Patatas Fritas Crujientes **12**
Fruta

17 Sopa Juliana de Verduras **12**
Pollo al Horno
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

24 Quinoa con Pisto Casero
Palometa al Ajillo **4-14T**
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta

Viernes

11 Crema de Zanahoria **12**
Tortilla Francesa con Rodajitas de Calabacín **3**
Ensalada Variada **12**
Yogur Natural **7**

18 Paella con Verduritas de la Huerta
Dados de Salmón Enharinados (Harina de Maíz) **4**
Ensalada Variada **12**
Yogur Natural **7**

25 Brócoli Rehogado
Cinta de Lomo al Horno
Patata Asada con Hierbas Provenzales
Yogur Natural **7**

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

NO PAN NI HARINA DE TRIGO.
LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ