

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.		1 FESTIVO
4 FESTIVO	5 Crema Parmantier 2-10 Pollo al chilindrón con tomate y pimiento Fruta natural y pan blanco e integral 1 Crema *Parmantier Pollastre al *chilindrón amb tomaca i pimentó Fruita natural i pa blanc e integral 571 Kcal/ 30.5 Gr/ 18.2 Prot/ 51.4 HC	6 Lentejas con verduras 1t Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Llentilles amb verdures Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca i dacsa Fruita natural i pa blanc e integral 603 Kcal/ 26.5 Gr/ 18.2 Prot/ 70.4 HC	7 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Arròs integral amb salsa de tomaca Filet de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota ratllada Fruita natural i pa blanc e integral 703 Kcal/ 27.5 Gr/ 25.2 Prot/ 84.4 HC	8 Sopa de fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido, garbanzos, magro, patata, zanahoria y repollo Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 Sopa de fideus ecològics Complement de bullit, cigrons, magre, creïlla, carlota i col copada Yogurt natural sense sucre i pa blanc e integral 788 Kcal/ 30 Gr/ 34 Prot/ 85 HC
11 Puré de judías verdes Filete de limanda con patata al horno 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Puré de fesols tendres Filet de *limanda amb creïlla al forn Fruita natural i pa blanc e integral 587 Kcal/ 34.5 Gr/ 26.2 Prot/ 38.4 HC	12 Arroz integral tres delicias con guisantes, jamón de york y zanahoria Tortilla francesa de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Arròs integral tres delícies amb pèsols, pernil de *york i carlota Truita francesa de carabasseta amb ensalada d'encisam i tomaca Fruita natural i pa blanc e integral 736 Kcal/ 26.5 Gr/ 19.2 Prot/ 97.4 HC	13 Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, pollo, tocino, zanahoria y patata Fruta natural y pan blanco e integral 1 Sopa de bullit madrileny amb fideus ecològics Complement de bullit amb cigrons, pollastre, cansalada, *zanahoria i creïlla Fruita natural i pa blanc e integral 781 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 93.4 HC	14 Hervido de judías verdes, zanahoria y guisantes Gallineta al huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 1-3-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Bollit de fesols tendres, carlota i pèsols Escòrpora a l'ou amb ensalada *nde encisam, tomaca i dacsa Fruita natural i pa blanc e integral 504 Kcal/ 24.5 Gr/ 23.2 Prot/ 43.4 HC	15 Lentejas con patata y verduras 1t Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 1-2-3-10 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 Llentilles amb creïlla i verduretes Hamburguesa vegetal amb ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa Yogurt natural sense sucre i pa blanc e integral 748 Kcal/ 36 Gr/ 25 Prot/ 75 HC
18 Crema de espinacas Lomo en salsa de manzana con patatas a cuadrillos Fruta natural y pan blanco e integral 1 Crema d'espinaçs Llom en salsa de poma amb creïlles a *cuadrillos Fruita natural i pa blanc e integral 540 Kcal/ 24.5 Gr/ 22.2 Prot/ 50.4 HC	19 Tallarines integrales gratinados con tomate 1-3t Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Tallarines integrals gratinades amb tomaca Salmó al forn amb ensalada d'encisam i tomaca Fruita natural i pa blanc e integral 851 Kcal/ 44.5 Gr/ 25.2 Prot/ 78.4 HC	20 Puré de guisantes con cebolla Ensalada de garbanzos, con huevo y zanahoria 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Puré de pèsols Ensalada de cigrons, amb ou i carlota Fruita natural i pa blanc e integral 753 Kcal/ 30.5 Gr/ 29.2 Prot/ 85.4 HC	21 Alubias blancas con verduritas Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate y pepino 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Fesols blancs amb verduretes Lluç a la planxa amb ensalada d'encisam i tomaca i cogombre Fruita natural i pa blanc e integral 565 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 54.4 HC	22 Paella de verduras 10 Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 Paella de verduretes Truita francesa amb amb *ensalada *nde encisam, tomaca i dacsa Yogurt natural sense sucre i pa blanc e integral 716 Kcal/ 32 Gr/ 23 Prot/ 78 HC
25 Arroz en salsa de tomate y atún 4 Hamburguesa vegetal con patatas fritas 1-2-3-10 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Arròs amb salsa de tomaca i tonyina Hamburguesa vegetal amb creïlles fregides Fruita natural i pa blanc e integral 885 Kcal/ 40.5 Gr/ 12.2 Prot/ 111.4 HC	26 Lentejas ecológicas con patatas y zanahoria 1t Filete de tilapia con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Llentilles ecològiques amb creïlles i carlota Filet de *tilapia amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota ratllada Fruita natural i pa blanc e integral 583 Kcal/ 23.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC	27 Espaguetis integrales a la carbonara con bacon 1-2-3t Calabacín revuelto con huevo duro, salsa tomate y pimiento verde 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Espaguetis integrals a la *carbonara amb *bacon Carabasseta regirada amb ou dur, salsa tomaca i pimentó verd Fruita natural i pa blanc e integral 771 Kcal/ 38.5 Gr/ 28.2 Prot/ 74.4 HC	28 Crema de zanahoria, calabacín y calabaza Ragout de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta natural y pan blanco e integral 1 Crema de carlota, carabasseta i carabassa *Ragout de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa Fruita natural i pa blanc e integral 536 Kcal/ 22.5 Gr/ 21.2 Prot/ 54.4 HC	29 Ensaladilla rusa 3-4 Filete de caballa natural a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 Ensalada russa Filet de verat natural a la planxa amb amb ensalada d'encisam, tomaca i cogombre Yogurt natural sense sucre i pa blanc e integral 565 Kcal/ 33 Gr/ 29 Prot/ 32 HC

Para Empezar

A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

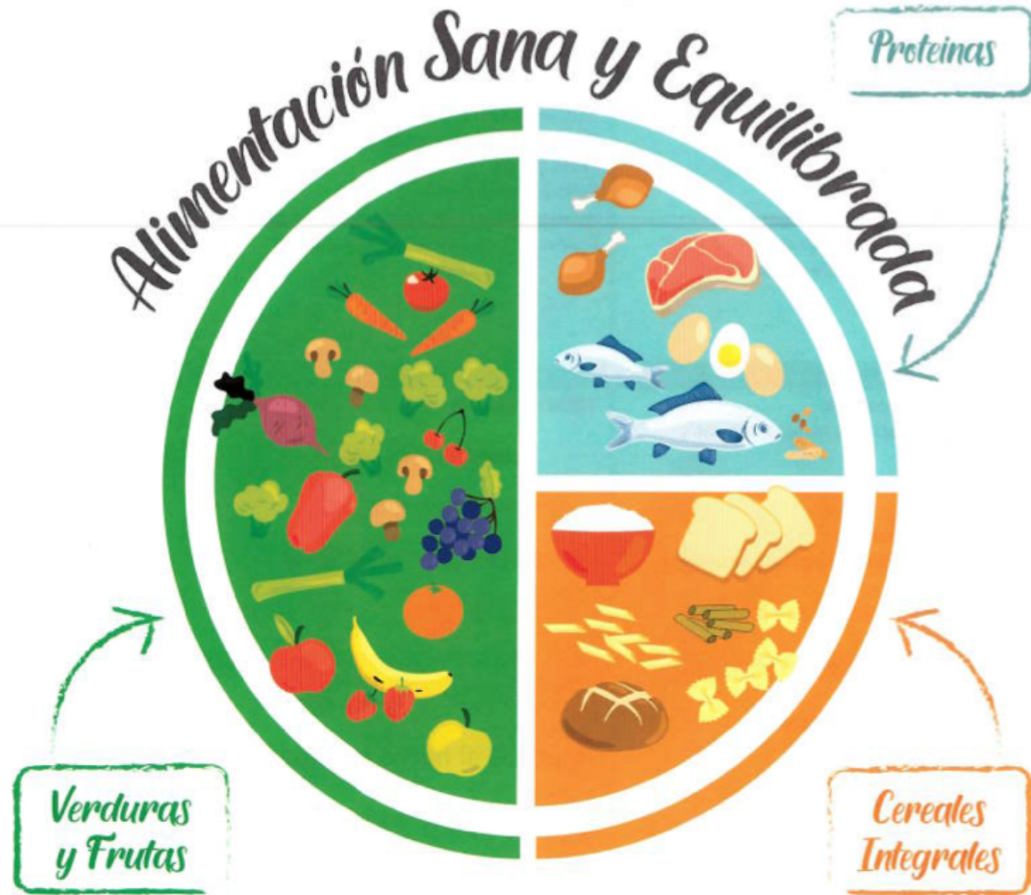


Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.

Para Comer		Recomendaciones	Para Cenar		
Hidratos 	+	Carnes 	Pescado 	+	Verduras
Legumbres 	+	Pescado 	Verduras 	+	Huevo
Fruta 	+	Lácteo 	Fruta 		

Alimentación Sana y Equilibrada



Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Ejercicio Físico

