



Menú escolar



Lunes

3 ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO PECHUGA DE POLLO Y TOSTONES
FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*

Martes

4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBarda
LENTEJAS ECOLOGICAS VIUDAS CON VERDURAS
PECHUGA DE PAVO Y QUESO MANCHEGO
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,5,6,13,*

Miércoles

5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA
ESPAQUETIS A LA BOLOÑESA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARLOTA Y CARNE
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL

A 1,3,4,5,11,12,13,*

Jueves

6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES
FILETE DE PESCAZO ORLY CON MAYONESA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,5,9,13,*

Viernes

7 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBarda
PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES
ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL
YOGUR Y PAN

A 1,3,4,5,6,9,11,13

10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA
HUEVOS CON TOMATE Y ATÚN GRATINADOS CON QUESO
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

A 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*

11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBarda
PATATAS A LO POBRE GRATINADAS CON BACON Y QUESO
SUPREMA DE MERLUZA Y CALAMARES ORLY
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,5,7,8,9,12,13

12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS
PIZZA CASERA CAPRESE CON MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,4,5,6,9,13,*

13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
PAELLA DE COLIFLOR Y AJOS TIERNOS CON CABEZA DE LOMO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MACERADO EN ACEITE, PEREJIL Y NÓRA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,9,13,*

14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIPAS DE GIRASOL
SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA
POLLO AL HORNO EN SU JUGO
GELATINA Y PAN

A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*

17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA
CREMA DE CARLOTA CON CEBOLLA
"CALDEIRADA" DE ABADEJO CON TOMATE, PATATAS Y GUISETAS
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,5,6,8,9,13

18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES INTEGRALES CON BACON, CEBOLLA Y QUESO GRATINADOS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

A 1,3,4,5,11,12,13

19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA
PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,13,*

20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO
FILETE DE PESCAZO EMPANADO CASERO CON AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,5,9,13

21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBarda
SOPA DE AJO CASTELLANA
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP Y PAPAS CHIPS
YOGUR Y PAN

A 1,4,5,11,13

24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBarda
PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO CON TOSTONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL

A 1,3,4,5,6,9,11,13

25 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,3,4,5,8,9,11,12,13,*

26 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA
LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON GUISETAS Y ZANAHORIAS BABY
FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN

A 1,3,4,5,6,12,13,*

27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS DE OTOÑO CON BONIATO Y CASTAÑAS
ANILLAS DE CALAMAR CON PATATAS PANADERA Y SALSA MARINERA
FRUTA DE TEMPORADA Y PAN

A 1,4,8,9,10,11,13

28 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISETAS, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA
MINI SAN JACOBOS Y PALOMITAS DE POLLO
YOGUR Y PAN

A 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14



Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos			100	38	77	55	114			78	59	79	91	48			77	21	80	79	63			97	86	70	95	101			
Proteínas			43	14	28	26	20			26	21	18	31	42			11	16	29	30	44			38	33	22	36	29			
Grasas			14	18	26	17	21			22	23	12	26	39			12	24	25	23	46			19	33	20	15	22			
Calorías			703	378	659	488	737			609	532	500	733	839			471	367	687	655	863			717	763	548	669	738			

Este mes comentaremos las cualidades de...



PRIMEROS PLATOS

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Si en el cole
he comido: | Para cenar
puedo comer: |
| Verdura | Pasta o arroz |
| Pasta o arroz | Verdura |
| Legumbres | Verdura o pasta o arroz |

SEGUNDO PLATOS

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Si en el cole
he comido: | Para cenar
puedo cenar: |
| Huevo | Carne o pescado |
| Pescado | Huevo o carne |
| Legumbres | Verdura o huevo |

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"

Recomendaciones cenas