


| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/WEDNESDAY | JUEVES/THURSDAY | VIERNESFRIDAY |
|---|---|---|--|---|
| <p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p>  | | <p>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.</p> | | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>4</p> <p>Ensalada campera con huevo, atún, zanahoria y tomate 3-4 Filete de abadejo en salsa con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Country-style salad with egg, tuna, carrot, and tomato</i> <i>Cod fillet in sauce with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 541 Kcal/ 26.5 Gr/ 35.2 Prot/ 37.4 HC</p> | <p>5</p> <p>Crema Parmentier 2-10 Pollo al chilindrón con tomate y pimiento Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Parmentier Cream</i> <i>Chicken in chilindrón sauce with tomato and pepper</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 571 Kcal/ 30.5 Gr/ 18.2 Prot/ 51.4 HC</p> | <p>6</p> <p>Lentejas con verduras 1t Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Lentils with vegetables</i> <i>Potato omelette with lettuce, tomato, and corn salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 603 Kcal/ 26.5 Gr/ 18.2 Prot/ 70.4 HC</p> | <p>7</p> <p>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 <i>Brown rice with tomato sauce</i> <i>Hake fillet with lettuce, tomato, and grated carrot salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 703 Kcal/ 27.5 Gr/ 25.2 Prot/ 84.4 HC</p> | <p>8</p> <p>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 <i>Organic noodle soup</i> <i>Chickpeas, lean pork, potato, carrot, and cabbage</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 788 Kcal/ 30 Gr/ 34 Prot/ 85 HC</p> |
| <p>11</p> <p>Puré de judías verdes Filete de limanda con patata al horno 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Green bean purée</i> <i>Lemon sole fillet with baked potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 587 Kcal/ 34.5 Gr/ 26.2 Prot/ 38.4 HC</p> | <p>12</p> <p>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 <i>Three-delight brown rice with peas, ham, and carrots</i> <i>Zucchini omelet with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 736 Kcal/ 26.5 Gr/ 19.2 Prot/ 97.4 HC</p> | <p>13</p> <p>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 <i>Madrid-style stew soup with organic noodles</i> <i>A side dish of stew with chickpeas, chicken, carrot and potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 781 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 93.4 HC</p> | <p>14</p> <p>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 <i>Boiled green beans, carrots, and peas</i> <i>Chicken cooked in an egg with a salad of lettuce, tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 504 Kcal/ 24.5 Gr/ 23.2 Prot/ 43.4 HC</p> | <p>15</p> <p>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 <i>Stewed lentils with potato and vegetables</i> <i>Vegetable burger with lettuce, tomato and beetroot salad</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 748 Kcal/ 36 Gr/ 25 Prot/ 75 HC</p> |
| <p>18</p> <p>Crema de espinacas Lomo en salsa de manzana con patatas a cuadrillos Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of spinach soup</i> <i>Pork loin in apple sauce with diced potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 540 Kcal/ 24.5 Gr/ 22.2 Prot/ 50.4 HC</p> | <p>19</p> <p>Tallarines integrales gratinados con tomate 1-2-3t Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Wholemeal noodles au gratin with tomato</i> <i>Baked salmon with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 851 Kcal/ 44.5 Gr/ 25.2 Prot/ 78.4 HC</p> | <p>20</p> <p>Guisantes con patata Ensalada de garbanzos, con huevo y zanahoria 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Peas with potatoes</i> <i>Chickpea salad with egg and carrots</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 753 Kcal/ 30.5 Gr/ 29.2 Prot/ 85.4 HC</p> | <p>21</p> <p>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 <i>White beans with vegetables</i> <i>Grilled hake with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 565 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 54.4 HC</p> | <p>22</p> <p>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 <i>Vegetable paella</i> <i>French omelet with lettuce, tomato and corn salad</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 716 Kcal/ 32 Gr/ 23 Prot/ 78 HC</p> |
| <p>25</p> <p>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 <i>Rice with tomato sauce and tuna fish</i> <i>Vegetarian burger with fries</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 907 Kcal/ 42.5 Gr/ 15.2 Prot/ 112.4 HC</p> | <p>26</p> <p>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 <i>Organic lentils with potatoes and carrots</i> <i>Tilapia fillet with lettuce, tomato, and grated carrot salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 583 Kcal/ 23.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC</p> | <p>27</p> <p>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 <i>Whole wheat spaghetti carbonara with bacon</i> <i>Scrambled zucchini with hard-boiled egg, tomato sauce and green pepper</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 771 Kcal/ 38.5 Gr/ 28.2 Prot/ 74.4 HC</p> | <p>28</p> <p>Crema de zanahoria, calabacín y calabaza Ragout de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of carrot, zucchini, and pumpkin soup</i> <i>Chicken ragout with lettuce, tomato, and beet salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 536 Kcal/ 22.5 Gr/ 21.2 Prot/ 54.4 HC</p> | <p>29</p> <p>Ensaladilla rusa 3-4 Filete de caballa natural a la plancha con con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 <i>Russian salad</i> <i>Grilled mackerel fillet with lettuce, tomato, and cucumber salad</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 565 Kcal/ 33 Gr/ 29 Prot/ 32 HC</p> |

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

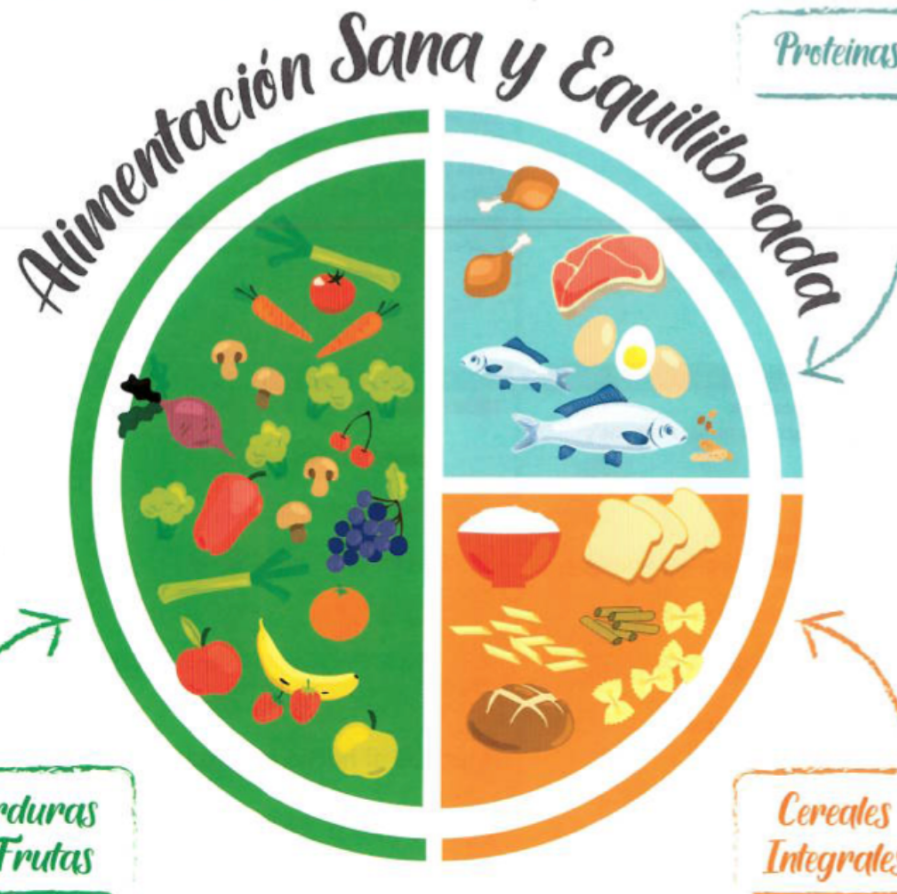
Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
 Legumbres en vez de carne o pescado.
 Verduras y hortalizas.
 Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
 Agua como bebida básica.

| Para Comer | Recomendaciones | Para Cenar |
|-------------------------|------------------------|----------------------|
| Hidratos + Carne | Pescado + Verduras | Verduras + Huevo |
| Legumbres + Pescado | Verduras + Fruta | Fruta |
| Fruta + Lácteo | | |

Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Ejercicio Físico

