



|                                | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| 3-7<br>NOVIEMBRE<br>SEMANA 1   | Sopa de estrellitas<br><br>Ensalada de arroz integral con pasas, manzana, pollo, huevo duro y perejil<br><br>Rabas de calamar con papas sancochadas y mojo<br><br>Pisto de verduras con garbanzos | Potaje de berros con judías<br><br>Ensalada con pimiento de piquillo, mini mazorcas, cebolla, pimiento verde y remolacha<br><br>Macarrones integrales con salsa de tomate casera, albahaca, pavo y champiñones<br><br>Macarrones integrales vegetales | Potaje de verduras con garbanzos<br>Ensalada con rúcula, pera, parmesano y daditos de jamón serrano con aliño de balsámico, mostaza y miel<br><br>Merluza a la portuguesa con cuscús<br>Falafel con cuscús<br><br>Quark y fruta | ITALIA<br>Sopa minestrone toscana con verduras y pasta<br>Ensalada caprese con mozzarella albahaca y tomate<br><br>Solomillo de pollo a la cacciatora, estofado con tomate, zanahoria, hierbas y papitas baby al tomillo<br><br>Berenjenas a la parmesana | Crema de calabaza con garbanzos y espinacas<br><br>Ensalada de pasta integral con tomate, atún, millo, pimiento rojo y huevo duro<br><br>Albóndigas en salsa con arroz<br><br>Estofado de judías con arroz                                |
| 10-14<br>NOVIEMBRE<br>SEMANA 2 | Sopa de pollo con arroz y huevo<br><br>Ensalada con cebolla roja, millo, queso feta, pimiento rojo y canónigos<br><br>Churros de pescado con papas sancochadas y mojo<br><br>Falafel              | Potaje de lentejas<br><br>Ensalada de col con pavo, piña y queso<br><br>Espaguetis integrales boloñesa<br><br>Espaguetis vegetales  | Potaje de acelgas con judías blancas<br>Ensalada campera con habichuelas, huevo duro, perejil, atún y tomate<br><br>Solomillo de pollo stroganoff con cuscús<br>Albóndigas de espinacas<br><br>Quark y fruta                    | Crema de verduras<br>Ensalada con pera, kikos y queso<br>Paella con abadejo y habichuelas finas<br><br>Paella vegetal   | Caldo de millo con huevo<br><br>Ensalada con berros, queso tierno, tomate y pepino<br><br>Estofado de pavo con verduras y papas dado<br><br>Estofado de lentejas  |
| 17-21<br>NOVIEMBRE<br>SEMANA 3 | Sopa de letras con pollo<br><br>Ensalada con tomate, canónigos y queso tierno<br>Gordon blue de pavo con papas y salsa de tomate casera<br><br>Judías al curry                                    | Crema de coliflor<br><br>Ensalada César<br><br>Salmón con salsa de eneldo y limón con arroz<br><br>Hamburguesa de remolacha   | Potaje de espinacas con judías pintas<br>Ensalada de arroz integral con pollo, manzana, perejil y millo<br><br>Tortilla de papas<br>Tortilla de papas vegana<br><br>Quark y fruta   | Crema de zanahoria<br><br>Ensalada con pimiento rojo, pimiento verde, tomate, brotes tiernos y huevo duro<br><br>Lasaña de pollo y champiñones<br><br>Lasaña vegetal  | Judías, papas y fideos<br><br>Ensalada con melocotón, semillas y queso feta<br><br>Arroz a la cubana con picadito de ternera, plátano frito y judías negras<br><br>Arroz con judías negras  |
| 24-28<br>NOVIEMBRE<br>SEMANA 4 | Sopa con fideos<br><br>Ensalada con pepino, tomate, cebolla y queso<br><br>Solomillo de pollo a la casera con papas dado<br><br>Estofado de lentejas  | Potaje de acelgas con judías<br><br>Ensalada campera con atún, papas, pimiento morrón, tomate, cebolla y aceitunas.<br><br>Ravioli de pasta fresca con jamón y salsa de tomate casera<br><br>Ravioli de espinacas y queso                             | Crema de brócoli<br><br>Ensalada con cebolla, pepino, millo, zanahoria, remolacha y huevo duro<br><br>Taquitos de pavo en salsa de piña con arroz blanco<br>Calabacines con arroz y verduras<br><br>Quark y fruta               | Crema de calabaza<br><br>Ensalada con pavo, perejil y queso<br><br>Merluza rebozada con papas sancochadas y mojo verde<br><br>Ratatouille   | Crema de verduras<br><br>Ensalada Griega con queso feta, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla, con aliño de yogur griego<br><br>Pollo gratinado con tomate y mozzarella con salteado de papas y verduras<br><br>Hamburguesas vegetales |

\*Opción vegetariana marcada en verde

- En el menú diario siempre tenemos a disposición de nuestros alumnos un primer plato de potaje, crema o sopa además de ensaladas variadas y verduras al vapor y un plato compuesto de legumbres. Todo elaborado con verduras y hortalizas de temporada, km 0 y ecológicas.
- Los menús están adaptados a las alergias alimentarias de nuestros alumnos, se intenta que sea el mismo menú sin el alérgeno, a menos que la alergia sea al componente principal del plato en cuyo caso se ofrece plato alternativo.
- Todas nuestras salsas son caseras elaboradas a base de vegetales y nuestros aliños tienen como base aceite de oliva virgen extra.
- Para guisos y salsas el aceite utilizado es de oliva y en las frituras alto oleico.
- Ofrecemos a diario pan integral, dos opciones de fruta de temporada y un lácteo a la semana
- El aporte calórico de cada día es orientativo y dependerá de la cantidad de cada plato.
- Una vez a la semana una de nuestras pastas y/o arroces son integrales.

Menú elaborado de acuerdo según la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011 y el 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.

#### **Recomendaciones para la cena según el menú del mediodía**

Para mantener una alimentación equilibrada a lo largo del día, es importante adaptar la cena en casa según lo que los niños hayan consumido en el colegio. A continuación, ofrecemos unas orientaciones generales para las familias:

- Si en el almuerzo han comido carne o pollo: recomendamos que la cena incluya una fuente de proteína vegetal o pescado, acompañada de verduras cocidas o en crema.
- Si han tomado legumbres o platos contundentes como potaje o arroz con salsa: lo ideal es una cena ligera, como una ensalada completa, una crema vegetal o una tortilla con verduras.
- Si el almuerzo ha sido especialmente proteico (ej. carne con huevo o queso): es preferible ofrecer en la cena una opción rica en vegetales y con poca grasa.
- Si han tomado pasta o arroz al mediodía: se recomienda evitar repetir estos ingredientes en la cena y optar por vegetales, huevos, pescado blanco o sopas ligeras.
- Si han comido pescado: puede equilibrarse con una cena que incluya cereales integrales, huevo o algo de carne blanca en pequeñas cantidades.
- Si el primer plato ha sido sopa o crema: la cena puede incluir una ensalada variada o una preparación caliente con algo más de proteína.
- En días de altas temperaturas o tras días muy activos: asegúrese de mantener una buena hidratación con agua, frutas frescas y alimentos ligeros por la noche.

Estas sugerencias permiten completar de forma adecuada la dieta diaria del niño y fomentar hábitos saludables también en casa.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|          |   |   |  |   |  |
|----------|---|---|--|---|--|
| SEMANA 1 | Cal. 566 Prot. 22,43 Hc. 82,1<br>Gr. 13,2 Fibra 8,6 | Cal. 656 Prot. 35,3 Hc. 81,4<br>Gr. 16,7 Fibra 8,1    | Cal. 832 Prot. 47,2 Hc. 84,5<br>Gr. 34,2 Fibra 9,1     | Cal. 763 Prot. 38,1 Hc. 75,5<br>Gr. 33 Fibra 3,8  | Cal. 588 Prot. 27,47 Hc. 69,92<br>Gr. 20,25 Fibra 4,9  |
| SEMANA 2 | Cal. 646 Prot. 25,5 Hc. 85,3<br>Gr. 22,9 Fibra 20,7 | Cal. 669 Prot. 48,62 Hc. 66,22<br>Gr. 24,52 Fibra 8   | Cal. 1009 Prot. 77,01 Hc. 98,88<br>Gr. 34,42 Fibra 6,5 | Cal. 650 Prot. 32 Hc. 67<br>Gr. 28 Fibra 5,6      | Cal. 691 Prot. 28,6 Hc. 62,5<br>Gr. 37,5 Fibra 8,6     |
| SEMANA 3 | Cal. 807 Prot. 27,2 Hc. 78<br>Gr. 42,9 Fibra 5,8    | Cal. 591 Prot. 32,29 Hc. 47,9<br>Gr. 28,7 Fibra 4,4   | Cal. 796 Prot. 53,33 Hc. 93,46<br>Gr. 25,63 Fibra 10,3 | Cal. 423 Prot. 9,4 Hc. 23,5<br>Gr. 23,2 Fibra 8,7 | Cal. 929 Prot. 24,99 Hc. 141,1<br>Gr. 30,9 Fibra 11,57 |
| SEMANA 4 | Cal. 803 Prot. 41,2 Hc. 60,9<br>Gr. 42,89 Fibra 6,8 | Cal. 775 Prot. 41,91 Hc. 63,48<br>Gr. 28,02 Fibra 6,5 | Cal. 680 Prot. 33,16 Hc. 97,55<br>Gr. 19,35 Fibra 16,2 | Cal. 659 Prot. 25,4 Hc. 52,1<br>Gr. 24 Fibra 7    | Cal. 878 Prot. 25,6 Hc. 90<br>Gr. 46 Fibra 16,6        |

Valor nutricional y calorías supervisadas por:

