



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>29 SEPTIEMBRE- 3 OCTUBRE SEMANA 1</b>	Sopa de verdura con arroz  Ensalada con pimiento rojo, tomate, pepino, cebolla y atún  Churros de pescado con papas sancochadas y mojo  Falafel con papas	Crema de verduras  Ensalada de col con jamón, zanahoria rallada, piña y 4 quesos  Espaguetis integrales boloñesa  Espaguetis integrales vegetales	Sopa china Ensalada oriental Rollito Imperial  Pollo agridulce con arroz tres delicias con tortilla francesa  Gyoza vegetales con arroz  Quark y fruta	Potaje de lentejas  Ensalada con tomate, pepino, zanahoria y millo  Ropa vieja de pollo y ternera  Ropa vieja vegetal	Crema de calabacín  Ensalada de pasta integral con tomates cherry, mozzarella y rúcula  Merluza marinera con gambas y papas sancochadas  Estofado de judías con champiñones
<b>6-10 OCTUBRE SEMANA 2</b>	Sopa de letras con ternera  Ensalada con canónigos, tomate cherry, semillas y pavo  Solomillitos de pollo a la parrilla con salsa de curry y coco con manzana y arroz  Pimientos rellenos con verduras y arroz	Crema de calabaza  Ensalada con pimiento rojo, pimiento verde, brotes verdes y cebolla  Tortellini tricolor con salsa de tomate casera  Tortellini de espinacas	Crema de coliflor  Ensalada de arroz con pollo, manzana, millo y perejil  Salmon empanado con papas sancochadas  Falafel con papas sancochadas  Quark y fruta	Potaje de acelgas y garbanzos  Ensalada griega con pepino, queso feta, pimiento verde, pimiento rojo y tomate con aliño de yogur  Arroz a la cubana con picadito de ternera, plátano frito y judías negras  Arroz con judías negras	Rancho canario  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Croquetas de pollo con papas  Hamburguesas vegetales
<b>13-17 OCTUBRE SEMANA 3</b>	Sopa de pescado con arroz  Vinagreta de lentejas  Tennessee chicken al horno con salsa a la casera y papas dado  Pisto con huevo duro y papas dado	Crema de zanahoria  Ensalada con kikos, pera y queso  Espaguetis con pollo, verduras y soja  Espaguetis vegetales	Potaje de berros con judías blancas  Ensalada de pasta integral con pollo, espinacas y parmesano  Rodajas de merluza con papas sancochadas y mojo  Calabacines rellenos  Quark y fruta	Crema de calabacín  Ensalada mixta con tomate, pepino, atún y huevo duro  Cinta de lomo en salsa de champiñones con cuscús  Judías al curry	Crema de puerros y champiñones  Ensalada con canónigos, zanahoria, millo, queso tierno y tomates cherry  Pavo en salsa de piña con arroz  Garbanzada
<b>20 -23 OCTUBRE SEMANA 4</b>	Sopa de pollo y huevo duro  Ensalada con manzana, pasas y queso  Macarrones integrales con salmón  Estofado de lentejas	Potaje de verduras con judías  Ensalada con salmón, aguacate, millo, tomate cherry y queso feta  Arroz amarillo con ternera y verduras  Arroz vegetal	Caldo de millo con huevo  Ensalada con remolacha, aceitunas verdes, mandarina y semillas  Pavo a la parmesana con cuscús  Pisto con garbanzos  Quark y fruta	<u>MEJICO</u> Crema de calabaza Pico de gallo Nachos con guacamole  Pastel Azteca de pollo y cilantro  Pastel azteca vegetal  Helado	<b>FORMACIÓN PERSONAL (NO HAY CLASE)</b>

\*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 proteíco (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.









<b>SEMANA 1</b>	Cal. 685 Prot. 27,2 Hc. 87,5 Gr. 25,6 Fibra 7,4	Cal. 524 Prot. 12,88 Hc.41,62 Gr. 34 Fibra 6,1	Cal. 1084 Prot. 79,53 Hc. 135,2 Gr. 27 Fibra 14,7	Cal. 786 Prot. 44,6 Hc. 64 Gr. 31,08 Fibra 12	Cal. 579 Prot. 25,69 Hc. 71,48 Gr. 21,93 Fibra 12
<b>SEMANA 2</b>	Cal. 783 Prot. 43,15 Hc. 85,48 Gr. 28,63 Fibra 1,8	Cal. 560 Prot. 12,6 Hc. 49,6 Gr. 23,9 Fibra 5,6	Cal. 717 Prot. 40,7 Hc. 75,6 Gr. 31 Fibra 15,7	Cal. 882 Prot. 53,94 Hc. 119,3 Gr. 22,75 Fibra 21,3	Cal. 400 Prot. 31,4 Hc. 56 Gr. 7,3 Fibra 9,4
<b>SEMANA 3</b>	Cal. 598 Prot. 27,6 Hc. 66 Gr. 23,4 Fibra 11,8	Cal. 375 Prot. 14,22 Hc. 30,52 Gr. 22,82 Fibra 8,7	Cal. 870 Prot. 58,66 Hc. 109,88 Gr. 23,63 Fibra 10,8	Cal. 579 Prot. 42 Hc. 51,51 Gr. 27,5 Fibra 12,9	Cal. 537 Prot. 38,69 Hc. 51 Gr. 19 Fibra 2,4
<b>SEMANA 4</b>	Cal. 681 Prot. 28,22 Hc. 67,3 Gr. 32,9 Fibra 5,2	Cal. 818 Prot. 52,55 Hc. 97,88 Gr. 25,37 Fibra 11,5	Cal. 605 Prot. 52,14 Hc. 81,8 Gr. 11,4 Fibra 17,4	Cal. 1030 Prot. 23,02 Hc. 113,4 Gr. 46,92 Fibra 5,7	<b>FORMACIÓN PERSONAL</b>

Valor nutricional y calorías supervisadas por:



@7fitness\_studio  
C/. Remedios N°4