



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
04	05	06	07	08
Primer plato: Arroz con pollo integral. Segundo plato: Bacalao al horno y zanahoria babi al vapor. Postre: Fruta.	Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Lomo de cerdo plancha y ensalada (lechuga, tomate y cebolla) Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Albóndigas de pollo en salsa y patatas fritas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Sopa de fideos. Segundo plato: Merluza al horno y calabacín plancha. Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones boloñesa. Segundo plato: Pollo asado y ensalada (lechuga, tomate y zanahoria). Postre: Fruta. * PAN INTEGRAL
11	12	13	14	15
Primer plato: Lasaña. Segundo plato: Merluza al horno y ensalada (lechuga, tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Judías blancas. Segundo plato: Alitas de pollo y patatas fritas. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo integral. Segundo plato: Lomo adobado y ensalada (lechuga, tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de pasta (jamón york, maíz y zanahoria). Segundo plato: Bacalao al horno y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Gazpacho con guarnición (huevo, picatoste y jamón). Segundo plato: Tortilla francesa y ensalada (lechuga, tomate y zanahoria). Postre: Yogurt *PAN INTEGRAL
18	19	20	21	22
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza al horno y ensalada (lechuga tomate y zanahoria). Postre: Fruta	Primer plato: Crema de calabacín. Segundo plato: Pollo al horno y patatas fritas. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con tomate integral. Segundo plato: Tiras de pollo rebozadas y ensalada (lechuga tomate y zanahoria). Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de fideos. Segundo plato: Filete de hamburguesa de cerdo y ternera plancha y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones con salsa de tomate y salchichas. Segundo plato: Bacalao al horno y judías verdes al vapor. Postre: Yogurt. *PAN INTEGRAL.
25	26	27	28	29
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Lomo cerdo plancha y ensalada (lechuga tomate y zanahoria). Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Merluza al horno y ensalada (lechuga tomate y zanahoria). Postre: Fruta.	Primer plato: Cocido completo Segundo plato: Prigá (carne pollo, ternera, morcilla y chorizo) Postre: Fruta	Primer plato: Macarrones integrales con salsa de tomate y salchichas. Segundo plato: Albóndigas de pollo en salsa y champiñones rehogados. Postre: Fruta.	Primer plato: Gazpacho con guarnición (picatostes, huevo y jamón). Segundo plato: Pollo plancha y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Yogurt. *PAN INTEGRAL.

ALIÑO DE ENSALADAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

DISPONIBILIDAD DE MENÚ ADAPTADO PARA NIÑOS CON ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y MOTIVOS RELIGIOSOS.

Estimadas familias,

Con el objetivo de favorecer una alimentación equilibrada en nuestro alumnado, os facilitamos una serie de recomendaciones para la cena que complementan el menú del comedor escolar.

La cena debe ser ligera, variada y adaptada a lo consumido al mediodía, procurando no repetir el grupo principal de alimentos (por ejemplo, si han comido pasta o pescado en el comedor, optar por carne roja, huevo o verduras en la cena).

ESTRUCTURA RECOMENDADA DE LA CENA:

- Verdura u hortaliza (crema, puré, ensalada o salteado).
- Proteína ligera: huevo, pescado, pollo, pavo o legumbres.
- Pequeña ración de hidratos (según la comida del mediodía): pan integral o patata.
- Postre: fruta fresca o yogur natural.
- Agua como bebida principal.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- Evitar fritos frecuentes y alimentos precocinados.
- Mantener horarios regulares.
- Adaptar raciones según la edad del niño o niña.

Un cordial saludo,

Catering Pedro Méndez.