

Comer bien
hoy, un mejor
mañana

Alimentación saludable
para crecer felices

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 10 AL 11 SEPT.	-	-	-	Lentejas guisadas con verduras Hamburguesa de pollo Fruta de temporada (plátano) Pan integral G S F	Crema de verduras variadas Salmón al horno con arroz integral Fruta de temporada (melón) Pan blanco P S L
SEMANA 2 14 AL 18 SEPT.	Macarrones integrales con tomate natural Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (manzana) Pan integral G S L	Cocido de garbanzos con verduras Merluza a la marinera con tomate aliñado Fruta de temporada (pera) Pan blanco G P L	Gazpacho andaluz Filete de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada (plátano) Pan integral S	Arroz a la cubana (con tomate) Pollo al limón con patata panadera Fruta de temporada (pera) Pan integral G S	Judías blancas estofadas con verduras Filete de pavo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada (melón) Pan blanco P S
SEMANA 3 21 AL 25 SEPT.	Crema de calabacín y puerro Albóndigas de pollo Fruta de temporada (manzana) Pan integral G S L	Arroz con verduras (judía verde, zanahoria y guisantes) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y olivas Fruta de temporada (plátano) Pan blanco P S	Lentejas con chorizo (1/2 ración) Filete de pavo a la plancha con zanahoria rallada Fruta de temporada (pera) Pan integral G S	Sopa de pollo con fideos Pollo guisado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (naranja) Pan integral G L	Puré de verduras naturales Pescado blanco al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada (melón) Pan blanco P S
SEMANA 4 28 AL 30 SEPT.	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno al limón con patata panadera Fruta de temporada (pera) Pan integral S L	Crema de calabaza Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (plátano) Pan blanco S	Macarrones integrales a la boloñesa vegetal (tomate, verduras y soja texturizada) Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada mixta Fruta de temporada (manzana) Pan integral G P S	-	-

LEYENDA DE ALÉRGENOS



DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Champiñones + Filete de lomo + Fruta	Salteado de verduras + Merluza al horno + Fruta	Puré de calabacín + Pavo a la plancha + Fruta	Merluza en salsa suave + Arroz blanco + Yogur	Merluza al papillote + Patata cocida + Fruta
SEMANA 2	Puré de calabaza + Pavo a la plancha + Fruta	Pechuga de pollo + Ensalada mixta + Fruta	Crema de verduras + Queso fresco + Fruta	Merluza en salsa suave + Arroz blanco + Yogur	Queso fresco + Lechuga y zanahoria + Fruta
SEMANA 3	Sopa de verduras + Filete de pollo + Fruta	Lomo de cerdo a la plancha + Verduras al vapor + Fruta	Puré de calabacín + Queso fresco + Fruta	Salmón al horno + Patata cocida + Yogur	Crema de zanahoria + Pavo al horno + Fruta
SEMANA 4	Espinacas con jamón + Tomate + Fruta	Merluza al horno + Verduras + Fruta	Crema de calabaza + Queso fresco + Fruta	-	-

Una alimentación
variada y equilibrada
les da la energía para
sus grandes logros

Los menús propuestos son orientativos y deben adoptarse a las necesidades y gustos de cada alumno. Menús revisados conforme a las siguientes nutricionales establecidas en el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

¡BUEN PROVECHO! ♥

Firmado digitalmente por:

María de las Nieves Rodríguez López
Dietista-Nutricionista
722343619