


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNESFRIDAY
<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>Arroz integral tres delicias 3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Three-delight brown rice</i> <i>Potato omelet with lettuce, tomato, and corn salad</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>817 Kcal/ 32.5 Gr/ 19.2 Prot/ 98.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras 10 Pollo al chilindrón con tomate y pimiento Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup</i> <i>Chicken in chilindrón sauce with tomato and pepper</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>571 Kcal/ 30.5 Gr/ 18.2 Prot/ 51.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Ensalada campera con huevo, atún, zanahoria y tomate 3-4 Filete de salmón en salsa con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Country-style salad with egg, tuna, carrot, and tomato</i> <i>Salmon fillet in sauce with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>651 Kcal/ 42-5 Gr/ 24-2 Prot/ 37.4 HC</p>	<p>7</p> <p>Estofado de lentejas con verduras 1t Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 4 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Brown rice with tomato sauce</i> <i>Hake fillet with lettuce, tomato, and grated carrot salad</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>572 Kcal/ 22.5 Gr/ 27.2 Prot/ 60.4 HC</p>	<p>8</p> <p>Sopa de fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido, garbanzos, tocino, patata, zanahoria y repollo Yogurt natural sin azúcar y pan 1-2</p> <p><i>Organic noodle soup</i> <i>Side dish with chickpeas, chorizo, bacon, potato, carrot, and cabbage</i> <i>Plain unsweetened yogurt and bread</i></p> <p>788 Kcal/ 30 Gr/ 34 Prot/ 85 HC</p>
<p>11</p> <p>Macarrones integrales en salsa de tomate 1-3t Tortilla francesa de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 3 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni in tomato sauce</i> <i>Zucchini omelet with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i></p> <p>691 Kcal/ 24.5 Gr/ 14.2 Prot/ 96.4 HC</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria y guisantes Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Sautéed green beans with carrots and peas</i> <i>Hake fillet with lettuce, tomato, and beetroot salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>504 Kcal/ 23.5 Gr/ 21.2 Prot/ 45.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras con zanahoria, calabaza y guisantes Ragout de ternera en salsa con patatas hervidas Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Vegetable purée with carrots, pumpkin, and peas</i> <i>Beef ragout in sauce with boiled potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>525 Kcal/ 21.5 Gr/ 19.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias con huevo, guisantes y maíz 3 Estofado de garbanzos con verduras Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Three-delight rice with egg, peas, and corn</i> <i>Chickpea stew with vegetables</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>794 Kcal/ 28.5 Gr/ 25.2 Prot/ 102.4 HC</p>	<p>15</p> <p>FESTIVIDAD DE SAN ISIDRO</p> 
<p>18</p> <p>Crema de espinacas Lomo en salsa de manzana con patatas a cuadrillos Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Cream of spinach soup</i> <i>Pork loin in apple sauce with diced potatoes</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>540 Kcal/ 24.5 Gr/ 22.2 Prot/ 50.4 HC</p>	<p>19</p> <p>Tallarines integrales gratinados 1-2-3t Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Whole wheat noodles au gratin</i> <i>Baked salmon with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>851 Kcal/ 44.5 Gr/ 25.2 Prot/ 78.4 HC</p>	<p>20</p> <p>Caldo de cocido madrileño Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria y patata Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Madrid stew broth</i> <i>Side dish with chickpeas, chicken, carrots, and potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>533 Kcal/ 23.5 Gr/ 18.2 Prot/ 58.4 HC</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas con verduritas Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>White beans with vegetables</i> <i>Grilled hake with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>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 1-2</p> <p><i>Vegetable paella</i> <i>French omelet with lettuce, tomato and corn salad</i> <i>Plain, unsweetened yogurt and bread</i></p> <p>716 Kcal/ 32 Gr/ 23 Prot/ 78 HC</p>
<p>25</p> <p>Puré de verduras de temporada con huevo 3-10 Hamburguesa vegetal con patatas fritas 1-2-3-10 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Seasonal vegetable purée with egg</i> <i>Vegetarian burger with fries</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>752 Kcal/ 39.5 Gr/ 12.2 Prot/ 80.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Lentejas ecológicas con patatas y zanahoria 1t Filete de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic lentils with potatoes and carrots</i> <i>Cod fillet with lettuce, tomato, and grated carrot salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>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 Pollo asado con ensalada variada Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Whole wheat spaghetti carbonara with bacon</i> <i>Roast chicken with salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>739 Kcal/ 29.5 Gr/ 35.2 Prot/ 79.4 HC</p>	<p>28</p> <p>Judías verdes con zanahoria Ragout de ternera con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Green beans with carrots</i> <i>Beef ragout with lettuce, tomato, and beetroot salad</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>590 Kcal/ 20.5 Gr/ 20.2 Prot/ 46.4 HC</p>	<p>29</p> <p>Arroz caldoso de verduras 10 Filete de caballa natural a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Yogurt natural sin azúcar y pan 1-2</p> <p><i>Vegetable soupy rice</i> <i>Grilled mackerel fillet with lettuce, tomato, and cucumber salad</i> <i>Plain unsweetened yogurt and bread</i></p> <p>643 Kcal/ 33 Gr/ 32 Prot/ 73 HC</p>

Alimentación Saludable

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.

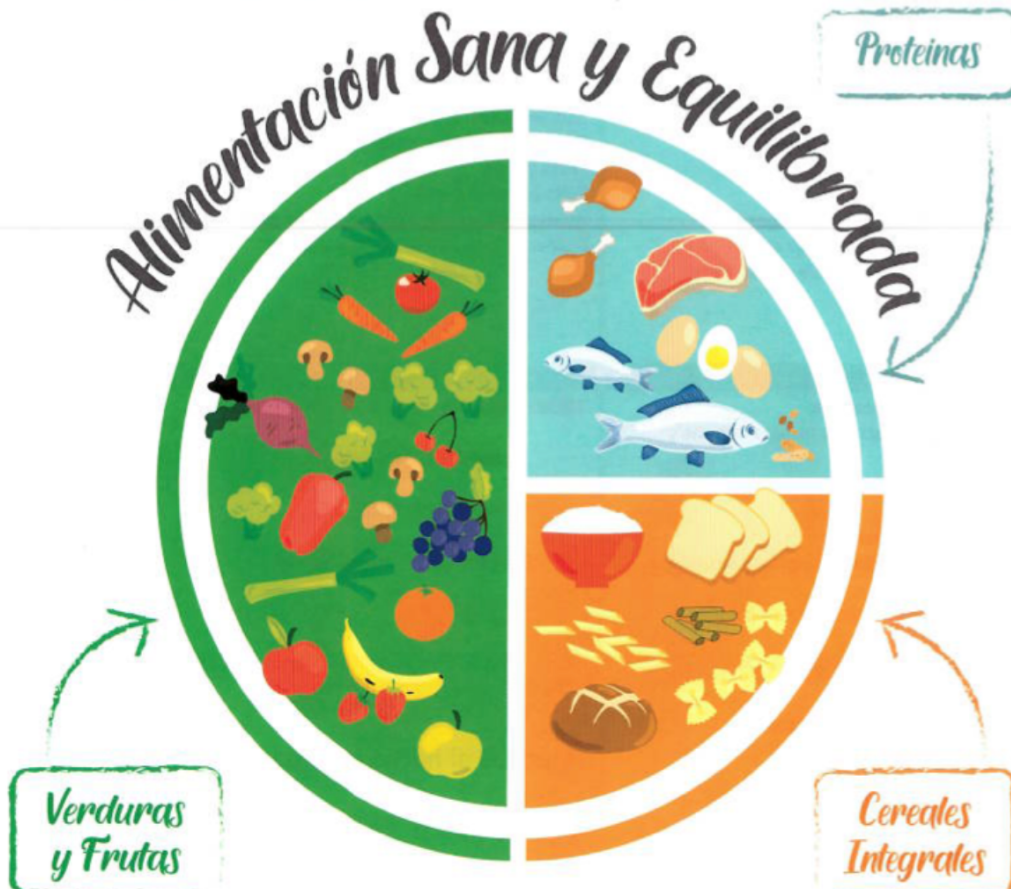


Comedores y Limpiezas, S.L.



Para Comer		Recomendaciones	Para Cenar		
Hidratos 	+	Carnes 	Pescado 	+	Verduras
Legumbres 	+	Pescado 	Verduras 	+	Huevo
Fruta 	+	Lácteos 	Fruta 		

Alimentación Sana y Equilibrada



Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Ejercicio Físico

