

CARTA DE MENÚS CURSO 2025/2026

Menús nutritivos y equilibrados para nuestros alumnos

Ricos en verduras, pescados y legumbres

Estos menús han sido elaborados de acuerdo al estudio nutricional realizado por una empresa, especialista en higiene y seguridad alimentaria, conforme a valoraciones de dietas y cálculos de alimentación avalados por el Departamento de Nutrición y Bromatología I de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

LUNES	<i>Pasta con atun</i> <i>Merluza en salsa pitu</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i>	<i>Lasaña casera</i> <i>Merluza en salsa</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i>	<i>Pasta integral con tomate</i> <i>Albóndigas de pescado</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i>	<i>Pasta carbonara</i> <i>Fritos caseros de merluza</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i>
MARTES	<i>Garbanzos con espinacas</i> <i>Cordon bleu</i> <i>Salteado de Verduras</i> <i>Fruta</i>	<i>Crema de calabacin</i> <i>Longaniza al horno</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta</i>	<i>Crema de puerro</i> <i>Ternera guisada</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i>	<i>Crema de calabaza</i> <i>Jamón asado</i> <i>Salteado de Verduras</i> <i>Fruta</i>
MIÉRCOLES	<i>Arroz a la cubana</i> <i>Lomo al horno</i> <i>Pisto</i> <i>Fruta</i>	<i>Fabes pintes</i> <i>Albondigas de ternera</i> <i>Arroz blanco</i> <i>Fruta</i>	<i>Patatas guisadas</i> <i>Milanesa al horno</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i>	<i>Arroz con pescado</i> <i>Escalope casero de pollo</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i>
JUEVES	<i>Crema de verduras</i> <i>Hamburguesa casera al horno</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i>	<i>Frejoles guisados</i> <i>Pollo asado</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Garbanzos guisados</i> <i>Fruta</i>	<i>Menestra de verduras</i> <i>Chuleta de sajonia</i> <i>Puré de Patata</i> <i>Fruta</i>
VIERNES	<i>Lentejas estofadas</i> <i>Fritos caseros de merluza</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i>	<i>Fabada asturiana</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i>	<i>Lentejas estofadas</i> <i>Merluza en salsa verde</i> <i>Patata cocida</i> <i>Fruta</i>	<i>Pote asturiano</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i>

CÓDIGO DE MENÚS POR SEMANA:

SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO				
L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V
1	2	3	4	5			1	2	3	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5				1	
8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	5	6	7	8	
15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23
29	30				27	28	29	30	31						29	30	31			26	27	28	29	30
FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO				
L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V	L	M	Mi	J	V
2	3	4	5	6	2	3	4	5	6			1	2	3					1	1	2	3	4	5
9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12
16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19
23	24	25	26	27	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
					30	31				27	28	29	30		25	26	27	28	29	29	30			

SUGERENCIAS PARA LA CENA:

LUNES	Calabacín a la plancha Tortilla francesa Fruta	Menestra de verduras Pavo salteado Fruta	Champiñones salteados con ajitos Filete de pavo a la plancha Fruta	Coliflor al ajoarriero Conejo en salsa de verduras Fruta
MARTES	Ensalada de canónigos, lechuga, brotes verdes, tomate Cherry, zanahoria, frutos secos, pepino y atún Fruta	Ensalada de lechuga, aguacate y tomate Cherry Caballa en salsa Fruta	Verduras salteadas Salmón a la plancha Fruta	Ensalada de rúcula, canónigos, tomate, huevo cocido, queso, frutos secos e y vinagreta de soja, vinagre, miel y aceit Fruta
MIÉRCOLES	Parrocha a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla y maíz Fruta	Ensalada de brotes verdes, maíz, zanahoria, cebolla, huevo cocido y aceitunas Fruta	Huevos al plato con guisantes y salsa de tomate y verduras casera Fruta	Calamares en su tinta con salteado de berenjena y pimienta Fruta
JUEVES	Conejo guisado con verduritas y patata Fruta	Salmón con verduras al horno Fruta	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, espárragos, cebolla y salsa de soja Fruta	Bacalao en salsa verde con espárragos, almejas y ensalada Fruta
VIERNES	Patata cocida con tomate Cherry y cebolla Revuelto de champiñones Yogur natural	Solomillo a la plancha con espárragos trigueros Yogur natural	Crema de tomate Lomo asado Yogur natural	Salteado de gambas con verduras Yogur natural