

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

Todos los menús siguen las recomendaciones marcadas por la **Estrategia NAOS** (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), perteneciente al Ministerio de Consumo. Asimismo, los menús se han actualizado según las recomendaciones del **Programa 16 del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025**:

- Todos los días, la bebida que acompaña los menús escolares es agua, a disposición de todos los alumnos.
- La fruta y hortalizas utilizadas serán de proximidad siempre que sea posible. Además, al menos un día a la semana la fruta será de procedencia ecológica.
- Se utiliza sal yodada.
- Un día a la semana, el pan será integral.
- Nuestros menús se elaboran con aceite de oliva .



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	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	10	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	17	18	19	20	21	28	29	30	31	
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	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	1	2	3	4	5
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	24	25	26	27	28	29	30	31																

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 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 pimiento
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