

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

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 .

ABRIL

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	2
8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9
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 aceite 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