

ALUMNO/A: _____.

CURSO: _____.

MENÚ / SCHOOL LUNCH MENU / SCHULMENÜ ABRIL 2026

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

MARQUE SI DESEA QUE SU HIJO/A TOME LECHE EN LA COMIDA:

MARTES	7	Patatas con bacalao	Merluza rebozada con ensalada
		Arroz integral con chorizo y beicon	Lacón a la plancha con patatas
		Coliflor al pimentón (P. ecológico)	Cordon bleu de pavo con ensalada
MIÉRCOLES	8	Judías estofadas con chorizo	Lenguado con ensalada
		Judías verdes con tomate (P. ecológico)	Albóndigas en salsa con patatas
		Ensalada de arroz	Empanada de verduras y carne
JUEVES	9	Espirales a la Boloñesa / Fusilli Bolognese	Cabracho rebozado con ensalada / Fish with side salad
		Puré de verduras / Vegetable purée	Chuleta de pavo con patatas / Turkey cutlet with fries
		Brócoli rehogado / Sautéed broccoli (Bio)	Sardinas con ensalada / Sardines with side salad
VIERNES	10	Crema de calabacín / Zucchini cream soup	Lenguado con ensalada / Fish with side salad
		Fideuá de verdura / Vegetable Fideuà	San Jacobo con ensalada / Ham and cheese escalope
		Alcachofas con jamón / Artichokes with ham	Bacalao al horno / Baked cod

LUNES	13	Arroz con pollo / Chicken and rice	Merluza con ensalada / Grilled hake with side salad
		Spaguetis carbonara / Spaghetti Carbonara	Escalopines de cerdo con ensalada / Steak with salad
		Sopa castellana / Garlic and bread soup	Alitas de pollo con ensalada / Chicken wings
MARTES	14	Cocido madrileño / Cocido	Sajonia con guarnición / Smoked pork loin with garnish
		Crema de patata / Mashed potatoes	Calamares a la andaluza con ensalada / Fried squid
		Menestra de verduras / Vegetable stew	Pollo al limón / Lemon Chicken
MIÉRCOLES	15	Patatas guisadas / Stewed potatoes	Mero rebozada con ensalada / Battered Fish with salad
		Puré de zanahoria / Carrot purée	Pavo estofado en salsa / Braised turkey in sauce
		Espinacas rehogadas / Sautéed spinach	Boquerones fritos con ensalada / Fried fresh anchovies
JUEVES	16	Judías a la jardinera / Beans with vegetables	Jamoncitos de pollo / Roasted Chicken with salad
		Sopa de estrellas / Soup	Tortilla española con ensalada / Spanish omelette
		Acelgas rehogadas / Sautéed Swiss chard	Merluza a la vasca / Hake in sauce
VIERNES	17	Sopa de pescado y marisco / Fish and seafood soup	Flamenquín con ensalada / Breaded pork and ham roll
		Guisantes con beicon / Peas with bacon	Lenguado con ensalada / Fish with side salad
		Patatas salsa brava / Potatoes with spicy sauce	Canelones con bechamel / Gratinéed cannelloni

LUNES	20	Tallarines con salsa de tomate	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate (P. Ecológico)	Filete de cerdo a la plancha con ensalada
		Ensalada de patatas	Filete de abadejo en salsa
MARTES	21	Puré de legumbres	Ragout de pavo en salsa
		Patatas con costillas	Salmón a la plancha con ensalada
		Coliflor al pimentón (P. Ecológico)	Croquetas y empanadillas con ensalada
MIÉRCOLES	22	Arroz integral a la milanesa	Lenguado con ensalada
		Lentejas a la jardinera	Hamburguesa con tomate y patatas
		Judías a la riojana (P. Ecológico)	Conejo en salsa con patatas
JUEVES	23	Sopa de jamón / Schinkensuppe	Cinta de lomo con ensalada / Schweinesteak mit Salat
		Crema de calabacín / Zucchini cremesuppe	Perca rebozada con ensalada / Fisch mit Salat
		Ensalada mixta / Gemischter Salat	Carne asada con verduras / Schweinebraten mit Gemüse
VIERNES	24	Puré de verduras / Gemüsepüree	Filete pollo con patatas / Hähnchenfilet mit Pommes
		Ensaladilla rusa / kartoffeln Salat	Cabracho rebozado con ensalada / Fisch mit Salat
		Espinacas rehogadas / Gedünsteter Spinat	Puntillas con ensalada / Tintenfisch mit Salat

LUNES	27	Lentejas guisadas / Linseneintopf	Jamón York con patatas / Kochschniken mit Pommes
		Arroz integral primavera / Brauner Reis	Nuggets de pollo con ensalada / Nuggets mit Salat
		Guisantes con jamón / Erbsen mit Schinken (Bio)	Bacalao encebollado / Fisch mit Zwiebeln
MARTES	28	Espaguetis con tomate / Spaghetti mit Tomate	Pollo asado con guarnición / Brathähnchen mit Salat
		Crema de calabaza / Kürbiscremesuppe	Lenguado con ensalada / Fisch mit Salat
		Brócoli al ajillo / Brokkoli mit Knoblauch (Bio)	Gyozas de verduras / Gemüse-Gyoza
MIÉRCOLES	29	Patatas a la riojana / Kartoffeln nach Rioja-Art	Mero empanado ensalada / Fisch mit Salat
		Paella de verduras / Gemüse Paella	Albóndigas a la jardinera / Fleischbällchen mit Gemüse
		Repollo rehogado / Gedünsteter Weißkohl	Merluza en salsa marinera / Fisch in Soße
JUEVES	30	Puré de verduras	Huevos con beicon
		Arroz con tomate	Bacaladitos con guarnición
		Ensalada campera	Carne asada con verduras



Comedor certificado con la Denominación de Calidad Rico, Sano y de Aquí

Recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar.

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA
1. Verduras y hortalizas	4-5 raciones/semana.
2. Patatas	1-2 veces/semana.
3. Pastas y arroces	6-8 raciones/mes.
4. Legumbres	6-8 raciones/mes y variadas.
5. Carne y derivados	7 raciones/mes.
6. Pescado	5-7 raciones/mes.
7. Huevos	3-7 raciones/mes.
8. Leche y derivados	Mínimo 10 raciones/mes y pocos derivados lácteos .
9. Frutas	4 raciones/semana.

El menú incluye ración de pan. Martes: pan integral. Fuente: Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. "Protocolo de Valoración Nutricional del Menú Escolar"

Para más información consultar la Guía de Consejo Nutricional para padres y familiares de escolares:

