

ALUMNO/A: _____.

CURSO: _____.

MES DE OCTUBRE 2025

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

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

MIÉRCOLES	1	Lentejas estofadas	Flamenquín york y queso con ensalada
		Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
		Coliflor gratinada	Sardinas con ensalada
JUEVES	2	Arroz primavera	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa de pescado	Nuggets con ensalada
		Brócoli al ajillo	Carne asada con puré de patata
VIERNES	3	Puré de verdura	Perca empanada con ensalada
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Ensalada de arroz	Bacalao a la plancha con guarnición

LUNES	6	Tallarines a la boloñesa	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate	Estofado de pavo a la jardinera
		Patatas en ensalada	Calamares en su tinta con arroz
MARTES	7	Puré de legumbres	Tortilla española con ensalada
		Arroz tres delicias	Trucha a la plancha con ensalada
		Coliflor al pimentón	Alitas de pollo al ajillo
MIÉRCOLES	8	Crema de patata	Lenguado con ensalada
		Cocido madrileño	Hamburguesa con tomate y patatas
		Judías a la riojana	Croquetas y empanadillas con ensalada
JUEVES	9	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Crema de calabaza	Mero rebozado con ensalada
		Guisantes con beicon	Filete de abadejo en salsa
VIERNES	10	Crema de verduras	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Bacaladitos a la plancha con ensalada
		Espinacas rehogadas	Conejo al ajillo con patata cocida

MARTES	14	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Espaguetis con tomate	Albóndigas a la jardinera
		Brócoli rehogada	Alitas de pollo con ensalada
MIÉRCOLES	15	Sopa de puchero	Filete de pavo a la plancha con guarnición
		Crema de patatas	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Carne asada con verdura
JUEVES	16	Patatas a la riojana	Ragout de pavo con verduras
		Fideuá de carne y verduras	Palitos de merluza con ensalada
		Repollo rehogado	Bacalao a la plancha con ensalada
VIERNES	17	Arroz integral con tomate	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Potaje de garbanzos	Huevos fritos con guarnición
		Ensalada campera	Empanada de carne y verdura

LUNES	20	Arroz con pollo	Lenguado con ensalada
		Macarrones a la carbonara	Escalopines de cerdo con ensalada
		Alcachofas con jamón	Conejo en salsa
MARTES	21	Patatas guisadas en salsa verde	Filete de Sajonia con guarnición
		Pasta integral con salsa de tomate	Pollo asado con guarnición
		Menestra de verduras aliñada	Boquerones fritos con ensalada
MIÉRCOLES	22	Cocido madrileño	Perca rebozada con ensalada
		Puré de zanahoria	Pavo estofado en salsa
		Espinacas rehogadas	Pollo al limón
JUEVES	23	Judías pintas a la jardinera	Calamares con ensalada
		Sopa de picadillo con estrellitas	Filete ruso con ensalada
		Acelgas rehogadas	Merluza a la vasca
VIERNES	24	Sopa de pescado	San Jacobo con ensalada
		Guisantes con beicon	Merluza a la plancha con ensalada
		Patatas con salsa brava	Carne guisada con tomate

LUNES	27	Patatas con bacalao	Mero empanado con ensalada
		Arroz con chorizo y beicon	Jamón York a la plancha con patatas
		Coliflor al pimentón	Empanada de carne y verduras
MARTES	28	Judías estofadas con chorizo	Bacaladitos la plancha con ensalada
		Judías verdes con tomate	Albóndigas en salsa con patatas
		Ensalada de arroz	Cordon bleu de pavo con ensalada
MIÉRCOLES	29	Paella mixta de marisco y carne	Lenguado rebozado con ensalada
		Puré de verduras	Chuleta de pavo al ajillo con patatas
		Brócoli rehogado	Sardinas con ensalada
JUEVES	30	Patatas con carne	Lacón a la plancha con ensalada
		Sopa de menudillos	Mero rebozado con guarnición
		Ensalada mixta	Calamares en salsa americana
VIERNES	31	Guiso terrorífico de lentejas	Merluza zombi con ensalada
		Crema de calabaza al estilo Halloween	Pollo fantasmal con patatas calavéricas
		Pasta con salsa de arañas rojas	Cordon bleu de carne de brujo

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. 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:



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