

ALUMNO/A: \_\_\_\_\_.

CURSO: \_\_\_\_\_.

### MES DE ABRIL 2025

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

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

MARTES	1	Patatas con bacalao	Mero empanado con ensalada
		Arroz con chorizo y beicon	Pollo asado con guarnición
		Espinacas rehogadas	Empanada de carne y verduras
MIÉRCOLES	2	Judías estofadas con chorizo	Bacaladitos la plancha con ensalada
		Puré de calabaza	Albóndigas con patatas
		Patatas bravas	Conejo en salsa
JUEVES	3	Macarrones con tomate	Merluza a la romana con ensalada
		Guisantes con jamón	Filete de ternera a la plancha con patatas
		Ensalada de arroz	Carne guisada con tomate
VIERNES	4	Sopa de pollo con estrellitas	Lenguado con ensalada
		Judías verdes con tomate	Filete de pollo con guarnición
		Pasta al ajillo	Canelones de carne

LUNES	7	Puré de legumbres	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de menudillos	Lacón a la plancha con patatas
		Menestra de verduras	Mero a la gallega con guarnición
MARTES	8	Guiso de patatas con carne	Pollo al ajillo con patatas
		Espaguetis con chorizo	Pescadilla a la plancha con guarnición
		Ensalada mixta	Calamares en salsa americana
MIÉRCOLES	9	Paella de carne y verduras	Salmón a la plancha con guarnición
		Cocido madrileño	San Jacobo con ensalada
		Alcachofas rehogadas	Carne asada con verdura
JUEVES	10	Puré de verduras	Hamburguesas con ketchup y patatas
		Sopa de pescado y marisco	Lenguado con ensalada
		Acelgas rehogadas	Bacalao rebozado con ensalada

MARTES	22	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de calabacín	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensalada de judías	Bacalao encebollado
MIÉRCOLES	23	Espirales con tomate	Pollo con tomate y guarnición
		Puré de zanahoria	Merluza a la plancha con ensalada
		Brócoli rehogado	Sardinas a la plancha con ensalada
JUEVES	24	Judías verdes en vinagreta	Mero rebozado con ensalada
		Lentejas guisadas	Albóndigas en salsa
		Sopa de pollo	Empanada de carne y verduras
VIERNES	25	Patatas guisadas con costilla de cerdo	Lenguado a la plancha con ensalada
		Tallarines a la carbonara	Cordon bleu de pavo y pollo
		Paella campera	Pollo al limón

LUNES	28	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Puré de legumbres	Mero rebozado con ensalada
		Guisantes con jamón y beicon	Palitos de merluza con guarnición
MARTES	29	Crema de verduras	Filete de pollo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Bacaladitos a la plancha con ensalada
		Espinacas rehogadas	Conejo al ajillo con patata cocida
MIÉRCOLES	30	Tallarines con carne	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Calamares rebozados con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno



### 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.	<b>Verduras y hortalizas</b>	4-5 raciones/semana.
2.	<b>Patatas</b>	1-2 veces/semana.
3.	<b>Pastas y arroces</b>	6-8 raciones/mes.
4.	<b>Legumbres</b>	6-8 raciones/mes y variadas.
5.	<b>Carne y derivados</b>	7 raciones/mes.
6.	<b>Pescado</b>	5-7 raciones/mes.
7.	<b>Huevos</b>	3-7 raciones/mes.
8.	<b>Leche y derivados</b>	Mínimo 10 raciones/mes y pocos derivados lácteos .
9.	<b>Frutas</b>	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:

