



**COLEGIO  
VILLA DE GRIÑÓN**

www.colegiovilladegrinon.com

CURSO ESCOLAR 2024-2025

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

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

## ENERO 2025

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

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

		PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS
MIÉRCOLES	8	Judías verdes con tomate	Mero rebozado con ensalada
		Lentejas guisadas	Albóndigas en salsa
		Sopa de pollo	Empanada de carne
JUEVES	9	Patatas guisadas con costilla de cerdo	Merluza a la plancha con ensalada
		Puré de verduras	Croquetas y empanadillas con guarnición
		Paella campera	Abadejo en salsa marinera
VIERNES	10	Garbanzos guisados	Filete de ternera con patatas
		Macarrones a la carbonara	Lenguado rebozado con ensalada
		Repollo rehogado	Calamares en salsa americana

LUNES	13	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Crema de verduras	Flamenquín de Jamón y queso con ensalada
		Guisantes con beicon	Palitos de merluza con guarnición
MARTES	14	Espirales con tomate	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Calamares a la romana con ensalada
		Espinacas rehogadas	Conejo al ajillo con patata cocida
MIÉRCOLES	15	Judías pintas con arroz	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Perca a la plancha con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno
JUEVES	16	Judías verdes con tomate	Lenguado con ensalada
		Cocido madrileño	Filete ruso con ensalada de tomate
		Patatas a la vinagreta	Alitas de pollo con ensalada
VIERNES	17	Arroz a la milanesa	Tortilla española con salchichas
		Puré de legumbres	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa castellana	Bacalao a la vizcaína

LUNES	20	Sopa de pollo con arroz	Filete de Sajonia con guarnición
		Patatas guisadas	Mero empanado con ensalada
		Ensalada de pasta	Nuggets de pollo
MARTES	21	Judías a la marinera	Lenguado con ensalada
		Caracolas con chorizo	Pollo al chilindrón con guarnición
		Acelgas rehogadas	Huevos fritos con beicon
MIÉRCOLES	22	Lentejas estofadas	Merluza a la plancha con ensalada
		Crema de calabaza y zanahoria	Filete de ternera con patatas
		Coliflor gratinada	San Jacobo con ensalada
JUEVES	23	Arroz primavera	Bacaladitos a la plancha con ensalada
		Sopa de pescado	Albóndigas a la madrileña
		Brócoli rehogado	Carne asada con puré de patata
VIERNES	24	Puré de verdura	Palitos de merluza con guarnición
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	Merluza en salsa verde con patatas

LUNES	27	Sopa de estrellas	Jamón York a la plancha con guarnición
		Puré de legumbres	Mero rebozado con ensalada
		Guisantes con beicon	Cordon bleu con guarnición
MARTES	28	Crema de verduras	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Merluza con ensalada
		Espinacas rehogadas	Bacalao a la plancha
MIÉRCOLES	29	Tallarines con carne	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Calamares rebozados con ensalada
		Alcachofas rehogadas	Pollo al limón
JUEVES	30	Patatas con chorizo	Tortilla española con ensalada
		Sopa de picadillo	Bacaladitos la plancha con ensalada
		Repollo rehogado	Alitas de pollo al ajillo
VIERNES	31	Judías pintas con arroz	Lenguado con ensalada
		Fideuá de carne	Hamburguesa con tomate y patatas fritas
		Sopa de verduras	Salmón al horno

Recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar

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

