

ALUMNO/A: _____.

CURSO: _____.

ENERO 2026

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

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

PRIMEROS PLATOS			SEGUNDOS PLATOS		
JUEVES	8	Judías verdes con tomate (Prod. Ecol.)		Mero rebozado con ensalada	
		Lentejas guisadas		Croquetas y empanadillas	
		Sopa de pollo		Abadejo en salsa marinera	
VIERNES	9	Patatas guisadas con costilla de cerdo		Merluza a la plancha con ensalada	
		Puré de verduras		Albóndigas en salsa	
		Paella campera		Calamares en salsa americana	

LUNES	12	Sopa de jamón		Cinta de lomo adobado con ensalada	
		Crema de verduras		Flamenquín de Jamón y queso con ensalada	
		Guisantes con beicon (Prod. Ecol.)		Palitos de merluza con guarnición	
MARTES	13	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	14	Judías pintas con arroz		Ragout de pavo en salsa	
		Patatas a la marinera		Perca a la plancha con ensalada	
		Coliflor a la vinagreta (Prod. Ecol.)		Canelones de carne al horno	
JUEVES	15	Judías verdes con tomate (Prod. Ecol.)		Lenguado con ensalada	
		Cocido madrileño		Filete ruso con ensalada de tomate	
		Patatas a la vinagreta		Alitas de pollo con ensalada	
VIERNES	16	Arroz a la milanesa		Tortilla española con salchichas	
		Puré de legumbres		Merluza a la plancha con ensalada	
		Sopa castellana		Pollo al limón	

LUNES	19	Sopa de pollo con arroz		Filete de Sajonia con guarnición	
		Patatas guisadas		Mero empanado con ensalada	
		Ensalada de pasta		Nuggets de pollo con guarnición	
MARTES	20	Judías a la marinera		Lenguado con ensalada	
		Caracolas con chorizo		Pollo al chilindrón con guarnición	
		Acelgas rehogadas		Huevos fritos con beicon	
MIÉRCOLES	21	Lentejas estofadas		Filete de merluza con ensalada	
		Crema de calabaza y zanahoria		Chuleta de pavo con ensalada	
		Coliflor gratinada (Prod. Ecológico)		San Jacobo con ensalada	
JUEVES	22	Arroz integral primavera		Bacaladitos a la plancha con ensalada	
		Sopa de pescado		Albóndigas a la madrileña	
		Brócoli rehogado (Prod. Ecológico)		Carne asada con puré de patata	
VIERNES	23	Puré de verdura		Cabracho rebozado con guarnición	
		Garbanzos con arroz		Filete de pollo a la plancha con patatas	
		Pasta al ajillo		Merluza en salsa verde con patatas	

LUNES	26	Sopa de estrellas		Jamón York a la plancha con guarnición	
		Puré de legumbres		Mero rebozado con ensalada	
		Guisantes con beicon (Prod. Ecológico)		Cordon bleu con guarnición	
MARTES	27	Crema de verduras		Filete de cerdo con patatas fritas	
		Ensaladilla rusa		Merluza con ensalada	
		Espinacas rehogadas		Bacalao a la plancha	
MIÉRCOLES	28	Judías verdes con tomate (Prod. Ecol.)		Ragout de pavo en salsa	
		Patatas con costillas		Filete de cabracho con ensalada	
		Alcachofas rehogadas		Bacalao a la vizcaína	
JUEVES	29	Pasta integral con tomate		Tortilla española con ensalada	
		Sopa de picadillo		Bacaladitos a la plancha con ensalada	
		Repollo rehogado		Alitas de pollo al ajillo	
VIERNES	30	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
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. Los martes se sirve 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:

