

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 bacon (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 bacon
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 bacon (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 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:

