



**COLEGIO  
VILLA DE GRIÑÓN**

www.colegiovilladegrinon.com

CURSO ESCOLAR 2024-2025

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

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

**MES DE FEBRERO 2025**

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

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

LUNES	3	Judías a la marinera	Lenguado con ensalada
		Caracolas con chorizo	Pollo al chilindrón con guarnición
		Acelgas rehogadas	Carne guisada con tomate
MARTES	4	Sopa de pollo con arroz	Filete de Sajonia con guarnición
		Patatas guisadas	Merluza rebozada con ensalada
		Ensalada de pasta	Ragout de pavo con verduras
MIÉRCOLES	5	Lentejas estofadas	Salmón a la plancha con ensalada
		Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
		Coliflor gratinada	Sardinas con ensalada
JUEVES	6	Puchero de garbanzos	Filete de pollo a la plancha con ensalada
		Judías verdes rehogadas	Mero con guarnición
		Pasta al ajillo	Canelones de carne con bechamel y queso
VIERNES	7	Puré de verdura	Bacaladitos con ensalada
		Sopa de estrellitas	Hamburguesa con patatas
		Menestra de verduras	Gyozas de carne y verduras

LUNES	10	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Crema de calabacín	Flamenquín de Jamón y queso con ensalada
		Guisantes salteados con beicon	Merluza a la vasca.
MARTES	11	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	12	Judías blancas estofadas	Jamoncitos de pollo con tomate
		Patatas a la marinera	Perca a la plancha con ensalada
		Brócoli al ajillo	Carne asada con verduras
JUEVES	13	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	14	Arroz a la milanesa	Tortilla española con salchichas
		Puré de legumbres	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa castellana	Bacalao a la vizcaína

LUNES	17	Guiso de patatas con chorizo	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Sopa de picadillo	Nuggets de pollo con ensalada
		Espinacas con bechamel	Abadejo en salsa marinera
MARTES	18	Judías pintas con arroz	Jamón York a la plancha con guarnición
		Fideuá de carne	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de verduras	Carne asada con puré de patata
MIÉRCOLES	19	Cocido madrileño	Mero empanado con ensalada
		Judías verdes con tomate	Hamburguesas con patatas y tomate frito
		Patatas en ensalada	Pollo al limón
JUEVES	20	Puré de legumbres	Huevos fritos con salchichas
		Arroz con tomate	Albóndigas a la jardinera
		Coliflor al pimentón	Trucha al horno
VIERNES	21	Crema de patata	Lenguado con ensalada
		Espaguetis a la boloñesa	Ragout de pavo a la jardinera
		Judías a la riojana	Calamares en salsa americana

LUNES	24	Macarrones con tomate	Cinta de lomo con ensalada
		Puré de verduras	Merluza a la romana con ensalada
		Sopa de pollo con arroz	Empanadillas y croquetas de jamón con ensalada
MARTES	25	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Arroz primavera	Filete de ternera a la plancha con patatas
		Guisantes con beicon	Empanada de carne y verduras
MIÉRCOLES	26	Sopa de puchero	Pollo asado con guarnición
		Crema de calabaza	Lenguado con ensalada
		Patatas bravas	Boquerones a la andaluza con ensalada
JUEVES	27	Patatas a la riojana	Salmón a la plancha con ensalada
		Paella de carne y verduras	Cordon bleu de pollo y pavo con ensalada
		Repollo rehogado	Calamares en su tinta con arroz blanco

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:

