

ALUMNO/A: _____

MES DE MAYO 2025

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

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

www.colegiovilladegrinon.com

LUNES	5	Sopa de pollo con arroz	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Puré de legumbres	Pescadilla rebozada con ensalada
		Guisantes con beicon	Palitos de merluza con guarnición
MARTES	6	Crema de verduras	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Calamares con ensalada
		Espinacas rehogadas	Conejo al ajillo con patata cocida
MIÉRCOLES	7	Judías verdes con tomate	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Mero con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno
JUEVES	8	Macarrones con tomate	Lenguado con ensalada
		Cocido madrileño	Hamburguesa con patatas
		Gazpacho andaluz	Alitas de pollo con ensalada
VIERNES	9	Arroz a la milanesa	Tortilla española con salchichas
		Lentejas a la jardinera	Merluza a la plancha con ensalada
		Patatas a la vinagreta	Bacalao a la vizcaína

LUNES	12	Sopa de jamón	Mero empanado con ensalada
		Patatas guisadas	Filete de Sajonia con ensalada
		Ensalada de pasta	Canelones de carne
MARTES	13	Judías blancas estofadas	Lenguado con ensalada
		Caracolas con tomate	Pollo asado con guarnición
		Gazpacho andaluz	Abadejo en salsa
MIÉRCOLES	14	Lentejas estofadas	Salmón a la plancha con ensalada
		Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
		Coliflor gratinada	San Jacobo con ensalada
JUEVES	15	Garbanzos con arroz	Merluza a la romana con ensalada
		Sopa de pescado	Filete de ternera con ensalada
		Gazpacho andaluz	Carne asada con puré de patata
VIERNES	16	Puré de verdura	Huevos fritos con beicon
		Arroz con tomate	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	Bacalao a la plancha con guarnición

LUNES	19	Patatas con chorizo	Lacón a la plancha con ensalada
		Sopa de picadillo	Filete de perca con ensalada
		Espinacas con besamel	Canelones de carne
MARTES	20	Judías pintas con arroz	Filete de cerdo con patatas
		Fideuá de carne	Lenguado con ensalada
		Gazpacho andaluz	Bacalao rebozado con ensalada
MIÉRCOLES	21	Cocido madrileño	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate	Hamburguesas con patatas y tomate frito
		Patatas en ensalada	Calamares en su tinta con arroz
JUEVES	22	Puré de legumbres	Tortilla española con ensalada
		Arroz tres delicias	Bacaladitos la plancha con ensalada
		Gazpacho andaluz	Flamenquines jamón y queso con ensalada
VIERNES	23	Crema de patata	Jamoncitos de pollo con guarnición
		Espaguetis a la boloñesa	Escalopines de cerdo con guarnición
		Ensalada mixta	Sardinas rebozadas con ensalada

LUNES	26	Caracolas a la italiana	Jamón York a la plancha con guarnición
		Crema de calabacín	Merluza rebozada con ensalada
		Brócoli rehogado	Carne con tomate
MARTES	27	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Arroz primavera	Albóndigas a la jardinera
		Gazpacho andaluz	Empanada de carne y verduras
MIÉRCOLES	28	Sopa de puchero	Ternera a la plancha con patatas
		Crema de verduras	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Carne asada con verdura
JUEVES	29	Patatas a la riojana	Ragout de pavo con patatas
		Paella de carne y verduras	Bacalao a la plancha con ensalada
		Gazpacho andaluz	Huevos con pisto y patatas
VIERNES	30	Espirales con tomate	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Potaje de garbanzos	Palitos de merluza con ensalada
		Ensalada campera	Boquerones con ensalada



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. 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:

