

NOVIEMBRE 2023

		PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS
JUEVES	2	Patatas guisadas con costilla de cerdo	Merluza la plancha con ensalada
		Puré de zanahoria	Croquetas y empanadillas
		Arroz campero	Carne guisada con tomate
VIERNES	3	Garbanzos guisados	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Macarrones a la carbonara	Lenguado con ensalada
		Repollo rehogado	Calamares en salsa americana

LUNES	6	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Crema de verduras	Pescadilla rebozada con ensalada
		Guisantes con beicon	Conejo al ajillo con patata cocida
MARTES	7	Puré de legumbres	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Mero con ensalada
		Espinacas rehogadas	Palitos de merluza con guarnición
MIÉRCOLES	8	Tallarines con carne	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Calamares a la andaluza con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno
JUEVES	9	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	10	Arroz a la milanesa	Tortilla española con salchichas
		Lentejas a la jardinera	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa castellana	Bacalao a la vizcaína

LUNES	13	Sopa de pollo con arroz	Filete de Sajonia con guarnición
		Patatas guisadas	Perca empanada con ensalada
		Ensalada de pasta	Merluza en salsa verde
MARTES	14	Judías a la marinera	Lenguado con ensalada
		Caracolas con chorizo	Pollo al chilindrón con guarnición
		Acelgas rehogadas	Huevos fritos con beicon
MIÉRCOLES	15	Lentejas estofadas	Salmón a la plancha con ensalada
		Crema de zanahoria	Filete de ternera con patatas
		Coliflor gratinada	San Jacobo con ensalada
JUEVES	16	Arroz primavera	Merluza con ensalada
		Sopa de pescado	Albóndigas a la madrileña
		Brócoli rehogado	Bacalao a la plancha con guarnición
VIERNES	17	Puré de verdura	Palitos de merluza con guarnición
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	Carne asada con puré de patata

LUNES	20	Patatas con chorizo	Lacón a la plancha con ensalada
		Sopa de picadillo	Mero con ensalada
		Espinacas con besamel	Canelones de carne y verduras
MARTES	21	Judías pintas con arroz	Hamburguesas con patatas y tomate frito
		Fideuá de carne	Nuggets de pollo con ensalada
		Sopa de verduras	Sardinas a la plancha con ensalada
MIÉRCOLES	22	Cocido madrileño	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate	Pechuga de pollo con ensalada
		Patatas en ensalada	Calamares en su tinta con arroz
JUEVES	23	Puré de legumbres	Tortilla española con ensalada
		Arroz tres delicias	Bacaladitos a la plancha con ensalada
		Coliflor al pimentón	Alitas de pollo al ajillo
VIERNES	24	Crema de patata	Lenguado con ensalada
		Espaguetis a la boloñesa	Ragout de pavo a la jardinera
		Judías a la riojana	Croquetas y empanadillas con ensalada

LUNES	27	Caracolas a la italiana	Jamón York a la plancha con guarnición
		Puré de calabacín	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de pollo con arroz	Empanada de carne y verdura
MARTES	28	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Arroz primavera	Albóndigas a la jardinera
		Guisantes con beicon	Merluza al horno
MIÉRCOLES	29	Sopa de puchero	Pollo asado con guarnición
		Crema de patatas	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Boquerones a la andaluza con ensalada
JUEVES	30	Patatas a la riojana	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Paella de carne y verduras	Palitos de pescado con ensalada
		Repollo rehogado	Bacalao a la plancha con ensalada

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:

