

ALUMNO/A: _____.

CURSO: _____.
(Devolver un ejemplar relleno)

SEPTIEMBRE 2023

		PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS
MARTES	5	Patatas con bacalao	Mero empanado con ensalada
		Arroz con chorizo y beicon	Pollo asado con guarnición
		Gazpacho andaluz	Empanada de carne y verduras
MIÉRCOLES	6	Judías estofadas con chorizo	Bacaladitos la plancha con ensalada
		Puré de calabaza	Albóndigas con patatas
		Patatas bravas	Conejo en salsa
JUEVES	7	Macarrones con tomate	Merluza a la romana con ensalada
		Guisantes con jamón	Filete de ternera a la plancha con patatas
		Gazpacho andaluz	Carne guisada con tomate
VIERNES	8	Puchero de garbanzos	Lenguado con ensalada
		Judías verdes rehogadas	Cinta de lomo con ensalada
		Pasta al ajillo	Canelones con bechamel al horno

LUNES	11	Puré de legumbres	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de menudillos	Lacón a la plancha con patatas
		Ensalada mixta	Mero a la gallega con guarnición
MARTES	12	Patatas con carne	Pollo al ajillo con patatas
		Espaguetis con chorizo	Calamares a la romana
		Gazpacho andaluz	Trucha al horno
MIÉRCOLES	13	Arroz con pollo	Pescadilla a la plancha con guarnición
		Cocido madrileño	San Jacobo con ensalada
		Alcachofas rehogadas	Carne asada con verdura
JUEVES	14	Puré de verduras	Hamburguesas con ketchup y patatas
		Sopa de pescado	Lenguado con ensalada
		Gazpacho andaluz	Bacalao rebozado con ensalada
VIERNES	15	Lentejas con arroz	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Ensaladilla rusa	Tortilla de patatas con ensalada
		Coliflor con bechamel	Merluza en salsa con patatas

LUNES	18	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de calabacín	Filete de pollo con patatas fritas
		Ensalada de judías	Bacalao a la vizcaína
MARTES	19	Espirales con tomate	Pollo con tomate y guarnición
		Puré de legumbres	Merluza a la romana con ensalada
		Gazpacho andaluz	Sardinas a la plancha con ensalada
MIÉRCOLES	20	Judías verdes en vinagreta	Mero rebozado con ensalada
		Lentejas guisadas	Albóndigas en salsa
		Sopa de pollo	Empanada de atún
JUEVES	21	Patatas guisadas con costilla de cerdo	Filete de Sajonia con patatas
		Puré de zanahoria	Lenguado con ensalada
		Gazpacho andaluz	Pollo al limón
VIERNES	22	Garbanzos guisados	Filete de ternera con patatas
		Macarrones con chorizo	Croquetas y empanadillas
		Repollo rehogado	Calamares en salsa americana

LUNES	25	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Puré de legumbres	Mero rebozado con ensalada
		Guisantes con beicon	Palitos de merluza con guarnición
MARTES	26	Crema de verduras	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Salmón a la plancha con ensalada
		Gazpacho andaluz	Conejo al ajillo con patata cocida
MIÉRCOLES	27	Tallarines con carne	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Calamares a la romana con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno
JUEVES	28	Judías verdes con tomate	Lenguado con ensalada
		Cocido madrileño	Filete ruso con ensalada de tomate
		Gazpacho andaluz	Alitas de pollo con ensalada
VIERNES	29	Arroz a la milanesa	Tortilla española con salchichas
		Lentejas a la jardinera	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa castellana	Bacalao a la vizcaína

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:

