



**COLEGIO**

MIÉRCOLES	5	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de calabacín	Filete de pollo con patatas fritas
		Ensalada de judías	Bacalao encebollado
JUEVES	6	Espirales con tomate	Jamoncitos de pollo con guarnición
		Puré de zanahorias	Merluza a la plancha con ensalada
		Espinacas a la crema	Sardinas a la plancha con ensalada
VIERNES	7	Judías verdes en vinagreta	Mero rebozado con ensalada
		Lentejas guisadas	Albóndigas en salsa
		Sopa de pollo	Empanada de carne

LUNES	10	Sopa de jamón	Cinta de lomo adobado con ensalada
		Puré de legumbres	Bacaladitos rebozados con ensalada
		Guisantes con beicon	Palitos de merluza con guarnición
MARTES	11	Crema de verduras	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Calamares con ensalada
		Espinacas rehogadas	Conejo al ajillo con patata cocida
MIÉRCOLES	12	Tallarines con carne	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Trucha a la plancha con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno
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
		Lentejas a la jardinera	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa castellana	Bacalao a la vizcaína

LUNES	17	Sopa de pollo con arroz	Filete de Sajonia con guarnición
		Patatas guisadas	Mero empanado con ensalada
		Ensalada de pasta	Canelones de carne
MARTES	18	Judías a la marinera	Lenguado con ensalada
		Caracolas con chorizo	Pollo asado con guarnición
		Gazpacho	Huevos fritos con beicon
MIÉRCOLES	19	Lentejas estofadas	Salmón a la plancha con ensalada
		Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
		Coliflor gratinada	San Jacobo con ensalada
JUEVES	20	Arroz primavera	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa de pescado	Escalope de ternera con ensalada
		Gazpacho	Carne asada con puré de patata
VIERNES	21	Puré de verdura	Nuggets con ensalada
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	Bacalao a la plancha con guarnición

LUNES	24	Patatas con chorizo	Cinta de lomo con ensalada
		Sopa de picadillo	Mero con ensalada
		Espinacas con besamel	Canelones de carne
MARTES	25	Judías pintas con arroz	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Fideuá de carne	Nuggets con ensalada
		Gazpacho	Salmón al horno
MIÉRCOLES	26	Cocido madrileño	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate	Hamburguesas con patatas.
		Patatas en ensalada	Calamares en su tinta con arroz
JUEVES	27	Puré de legumbres	Tortilla española con ensalada
		Arroz tres delicias	Bacaladitos a la plancha con ensalada
		Gazpacho	Alitas de pollo con guarnición
VIERNES	28	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	31	Caracolas a la italiana	Lacón a la plancha con guarnición
		Puré de calabacín	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de pollo con arroz	Empanada de bonito

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:

[https://colegiovilladegrinon.com/wp-content/uploads/2021/03/guia\\_nutricional.pdf](https://colegiovilladegrinon.com/wp-content/uploads/2021/03/guia_nutricional.pdf)