



**ESCUELA INFANTIL**

MIÉRCOLES	5	Comida	Crema de calabacín	Huevos fritos con salchichas	Fruta
		Merienda	Fruta y yogur		
JUEVES	6	Comida	Espirales con tomate	Merluza a la plancha con guarnición	Yogur
		Merienda	Pan con jamón York y leche		
VIERNES	7	Comida	Lentejas estofadas	Albóndigas en salsa	Fruta
		Merienda	Leche con galletas		

LUNES	10	Comida	Sopa de jamón	Bacaladitos con ensalada	Fruta
		Merienda	Pan con jamón York y fruta		
MARTES	11	Comida	Crema de verdura	Filete de cerdo con patatas	Natillas
		Merienda	Leche con galletas		
MIÉRCOLES	12	Comida	Tallarines con carne	Ragout de pavo	Fruta
		Merienda	Fruta y yogur		
JUEVES	13	Comida	Judías verdes con tomate	Lenguado con ensalada	Yogur
		Merienda	Fruta y leche		
VIERNES	14	Comida	Lentejas a la jardinera	Merluza a la plancha con ensalada	Fruta
		Merienda	Leche con galletas		

LUNES	17	Comida	Patatas guisadas	Mero con ensalada	Fruta
		Merienda	Pan con jamón York y fruta		
MARTES	18	Comida	Caracolas con chorizo	Lenguado con ensalada	Natillas
		Merienda	Leche con galletas		
MIÉRCOLES	19	Comida	Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña	Fruta
		Merienda	Fruta y yogur		
JUEVES	20	Comida	Sopa de pescado	Ternera con patatas	Yogur
		Merienda	Fruta y leche		
VIERNES	21	Comida	Puchero de garbanzos	Filete de pollo con patatas	Fruta
		Merienda	Leche con galletas		

LUNES	24	Comida	Sopa de picadillo	Cinta de lomo con ensalada	Fruta
		Merienda	Pan con jamón York y fruta		
MARTES	25	Comida	Judías pintas con arroz	Filete de cerdo con patatas	Natillas
		Merienda	Leche con galletas		
MIÉRCOLES	26	Comida	Cocido madrileño	Merluza a la romana con ensalada	Fruta
		Merienda	Fruta y yogur		
JUEVES	27	Comida	Arroz tres delicias	Tortilla española con ensalada	Yogur
		Merienda	Fruta y leche		
VIERNES	28	Comida	Espaguetis con carne	Estofado de pavo a la jardinera	Fruta
		Merienda	Leche con galletas		

LUNES	31	Comida	Crema de calabacín	Lacón a la plancha con guarnición	Fruta
		Merienda	Galletas y leche		

## 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)