

ALUMNO/A: _____.

CURSO: _____.

MES DE JUNIO

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

MIÉRCOLES	1	Sopa de puchero	Ternera a la plancha con patatas
		Crema de patatas	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Carne asada con verdura
JUEVES	2	Patatas a la riojana	Ragout de pavo con patatas
		Paella de carne y verduras	Palometa rebozada con ensalada
		Ensalada mixta	Bacalao a la plancha con ensalada
VIERNES	3	Espaguetis con tomate	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Potaje de garbanzos	Palitos de pescado con ensalada
		Gazpacho andaluz	Huevos con pisto y patatas

LUNES	6	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de lentejas	Merluza a la plancha con guarnición
		Gazpacho andaluz	San Jacobo con ensalada
MARTES	7	Patatas guisadas en salsa verde	Filete de Sajonia con guarnición
		Macarrones con chorizo	Mero rebozado con ensalada
		Menestra de verduras	Boquerones fritos con ensalada
MIÉRCOLES	8	Cocido madrileño	Lenguado con ensalada
		Puré de zanahoria	Filete de cerdo con patatas
		Gazpacho andaluz	Pollo al limón
JUEVES	9	Judías pintas a la jardinera	Calamares con ensalada
		Sopa de picadillo con estrellitas	Filete ruso con ensalada
		Pasta al ajillo	Merluza a la vasca
VIERNES	10	Sopa de pescado con arroz	Croquetas y empanadillas con ensalada
		Guisantes con beicon	Pollo a la plancha con ensalada
		Gazpacho andaluz	Canelones de carne

LUNES	13	Lentejas con chorizo	Huevos fritos con beicon
		Fideuá de marisco y carne	Cinta de lomo con ensalada
		Ensalada mixta	Merluza al horno
MARTES	14	Patatas con bacalao	Mero empanado con ensalada
		Arroz con chorizo y beicon	Pollo asado con guarnición
		Gazpacho andaluz	Empanada de carne
MIÉRCOLES	15	Judías estofadas con chorizo	Bacaladitos a la plancha con ensalada
		Puré de calabacín	Albóndigas con patatas
		Gazpacho andaluz	Conejo en salsa
JUEVES	16	Macarrones con carne	Lenguado rebozado con ensalada
		Guisantes con jamón	Filete de ternera a la plancha con patatas
		Ensalada de arroz	Carne guisada con tomate

LUNES	20	Puré de legumbres	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de menudillos	Lacón a la plancha con patatas
		Gazpacho andaluz	Mero a la gallega con guarnición
MARTES	21	Patatas con carne	Pollo al ajillo con patatas
		Espaguetis con chorizo	Salmón a la plancha con ensalada
		Ensalada mixta	Calamares en salsa americana
MIÉRCOLES	22	Arroz con pollo	Pescadilla a la plancha con ensalada
		Cocido madrileño	San Jacobo con ensalada
		Gazpacho andaluz	Carne asada con verdura
JUEVES	23	Puré de verduras	Hamburguesas con ketchup y patatas
		Sopa de pescado	Lenguado con ensalada
		Ensalada mixta	Bacalao rebozado con ensalada
VIERNES	24	Lentejas con arroz	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Ensaladilla campera	Tortilla de patatas con ensalada
		Gazpacho andaluz	Merluza en salsa con patatas

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:

