

El servicio de comedor escolar ofrece información mensual de los menús, con el fin de que las familias puedan complementar en casa la dieta diaria de sus hijos.

LA CENA

- Debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y consumida a una hora no muy tardía para no interferir ni alterar el sueño del niño.
- Se sugiere cenar purés, sopa o ensaladas, y como complemento, carne, huevo y pescado, dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.
- Es muy importante la inclusión de la fruta en los postres.



SUGERENCIAS

- Realizar un desayuno fuerte en la casa que contenga lácteos, cereales y frutas.
- Beber agua en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.
- Moderar el consumo de carne.
- Promover el consumo de frutas, verduras y pescado.
- Reducir el consumo de sal.
- Tomar de forma ocasional productos como la bollería, repostería, chucherías, snack y embutidos.

DIETA DE COLORES

¡PON COLOR EN TU PLATO PARA UNA DIETA MÁS SALUDABLE!

Menú escolar

OCTUBRE 2024



alimentación saludable en las escuelas

OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 Puchero con arroz, puerro, apio y zanahoria.
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:302Kcal, G:13.9g, HC:22.5g, P:11.1g

2 Potaje de verduras con espinacas y zanahorias.
Tortilla de patatas con queso blanco.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:510Kcal, G:25.0g, HC:47.1g, P:21.9g



3 Gazpachuelo de rosada con gambas y arroz.
Filetitos de pollo a la plancha con berenjenas fritas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:395Kcal, G:9.9g, HC:14.9g, P:37.6g

4 Arroz blanco con salsa de tomate y salchichas.
Rosada plancha con tomate "picao".
Helado o fruta de temporada.
Pan integral y agua.
VE:413Kcal, G:15.4g, HC:48.3g, P:10g



7 Puré de verduras con habichuelas y pollo.
Hamburguesa de cerdo con queso manchego semicurado.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:397Kcal, G:32.9g, HC:21.0g, P:11.4

8 Paella de arroz con pollo y gambas.
Rabas al horno con pipirrana (tomate, pimienta y pepino).
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:643Kcal, G:30.0g, HC:46.2g, P:35.9g

9 Sopa picadillo (garbanzo, puerro, apio, huevo, fideo, pollo, jamón, zanahoria)
Boquerones al limón y ensalada (lechuga, aceitunas y zanahorias).
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:279Kcal, G:12.4g, HC:20.5, P:20.8g

10 Crema de pescado (merluza, patata y cebolla).
Flamenquines de pollo con patatas fritas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:400Kcal, G:29.2g, HC:13.6g, P:28.8g

11 Macarrones con salsa de tomate a la bolognesa.
Tortilla de queso y calabacín con ensalada de lechuga con atún.
Helado o fruta de temporada.
Pan integral y agua.
VE:487Kcal, G:16.9g, HC:62.5g, P:16.7g



14 Patatas guisadas con cazón y verduras.
Lomo de cerdo a la pimienta y guarnición de champiñones.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:291Kcal, G:20.2g, HC:16.3g, P:11.1g

15 Lentejas con calabacín, zanahoria y arroz.
Rosada frita con tomate "picao".
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:443Kcal, G:17.7g, HC:43.1g, P:11.9g

16 Crema de verduras con apio, puerro y calabacín.
Ragú de ternera con verduras y manzana al horno con guarnición de arroz blanco.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:316Kcal, G:13.3g, HC:22.7g, P:24.3g

17 Ensalada malagueña (patata, huevo, atún pimienta y tomate).
Pez espada con ajo y perejil y ensalada (lechuga, tomate y zanahoria).
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:312Kcal, G:17.6g, HC:12.7g, P:19.6g

18 Cintas con salsa de tomate con atún.
Tortilla de espinacas con queso blanco.
Copa o fruta de temporada.
Pan integral y agua.
VE:473Kcal, G:22.7g, HC:45.9g, P:19.5g



21 Arroz tres delicias (pavo, gambas, tortilla, zanahoria y pimienta roja).
Albóndigas de magro de cerdo en salsa de tomate con patatas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:519Kcal, G:22.4g, HC:58.2g, P:20g

22 Legumbres estofadas con zanahorias y magro de cerdo.
Tortilla de jamón y queso con tomate "picao".
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:510Kcal, G:25.4g, HC: 44.4, P:20g

23 Crema de verduras con calabaza y zanahoria.
Estofado de ternera con zanahorias y patatas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
E:368 Kcal, G:17.9g, HC:54.8g, P:19.2g

24 Arroz caldoso con marisco (almejas, langostinos y anillas calamar).
Empanadillas de atún con queso blanco.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
E:490 Kcal, G:17.9g, HC:54.8g, P:19.2g

25 Cocido (pollo, fideos, puerro, apio y zanahorias).
Pizza de jamón y queso o de atún.
Yogurt o fruta de temporada.
Pan integral y agua.
E:490 Kcal, G:17.9g, HC:54.8g, P:19.2g



28 Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún, huevo y bocas mar).
Mocioncis de pollo al horno con champiñones salteados.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:326.3g, HC:17.5g, P:23.2g

29 Puré de ternera (habichuelas, calabacín, puerro, apio, patata y zanahoria).
Atún con sofrito de tomates y verduras con patatas campesinas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:599Kcal, G38.2g, HC:31.3g, P:32.3g

30 Potaje de garbanzos con arroz y zanahorias.
Pollo en pepitoria y menestra (judía, col, guisante, haba, zanahoria, champiñón).
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:574Kcal, G:20.1g, HC:42.9g, P:28.2g

31 Crema de pescado (patata, cebolla merluza).
Tortilla de patatas y queso manchego semicurado.
Fruta de temporada.
Pan y agua.
VE:429Kcal, G:14.9g, HC:30.9g, P:31.2g



Este menú puede sufrir modificaciones en función de las necesidades del servicio