

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.

Nuestros aliados
LOS FRUTOS SECOS



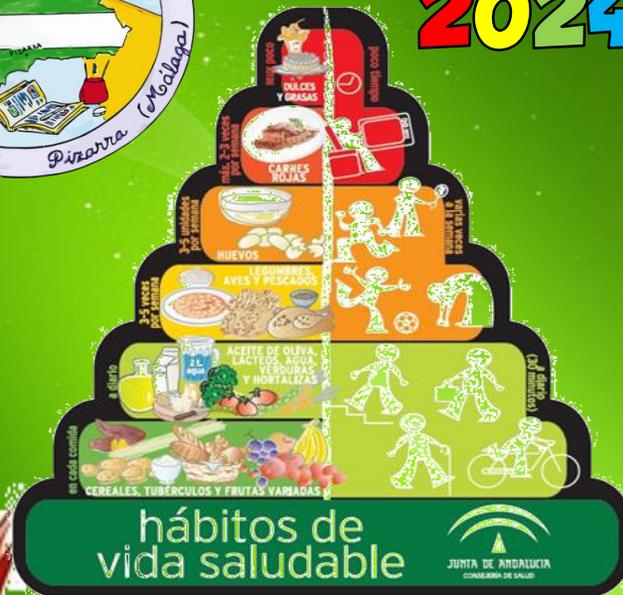
SUGERENCIAS

- 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.

¿Sabías que las personas que comen nueces están más delgadas y sus niveles de colesterol son más saludables?
¡TOMA FRUTOS SECOS CADA DÍA!

Menú escolar

NOVIEMBRE 2024



alimentación
saludable
en las escuelas

NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

FESTIVO

8

Espaguetis carbonara con nata y bacon.
Rosada plancha con ensalada de lechuga y tomate.
Yogurt o fruta de temporada.
Pan integral y agua.

VE:421Kcal, G:19.3g, HC:85.0g, P:22.4g



15

Espaguetis bolognesa con salsa de tomate, pimiento, zanahoria y queso rallado.
Bacalao con pimientos del piquillo y patatas panaderas.
Copa o fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:583Kcal, G:10.4g, HC:80.1g, P:19.6g



22

Crema de pescado blanco con cebolla y patatas.
Asado de lomo de cerdo con verduras y arroz blanco.
Yogur o fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:449Kcal, G:14.8g, HC:48.2g, P:27.0g



29

Sopa de picadillo (garbanzo, patata, huevo, fideo, pollo, jamón, apio, puerro y zanahoria).
Pizza de jamón y queso o de atún.
Natillas o fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:289Kcal, G:9.3g, HC:34.1g, P:17.0g



4 Ensalada tropical (lechuga, piña, maíz, melocotón, atún, manzana, bocas mar y langostinos).
Croquetas de pescado y tomate "picao" con queso blanco.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:354Kcal, G:23.8g, HC:65.9g, P:32.5g



5 Marmitaco de atún, patata, guisante y zanahoria.
Lomo de cerdo plancha con berenjenas fritas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:418Kcal, G:20.3g, HC:43.8, P:22.4g

6 Puchero con garbanzos, patata, zanahoria y arroz.
Rabas al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:533Kcal, G:10.4g, HC:80.1g, P:19.6g

7 Gazpachuelo de patatas con merluza y gambas.
Magro de cerdo en salsa de tomate y patatas.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:379Kcal, G:8.4g, HC:20.5g, P:31.8g

11 Sopa de picadillo (garbanzo, pollo, apio, patata, huevo, fideo, jamón, puerro y zanahoria).
Montadito de lomo con patatas fritas.
Fruta de temporada.
Pan integral y agua.

VE:232Kcal, G:14.3g, HC:26.8g, P:22.4g



12 Cazuela de fideos con pimiento, zanahoria, cebolla y cazón.
Tortilla de atún y tomate aliñado con orégano y queso blanco.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:319Kcal, G:16.5g, HC:18.0g, P:23.8g

13 Crema de verduras con calabacín y puerro.
Patatas guisadas con carrillera de cerdo.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:274Kcal, G:16.4g, HC:14.9g, P:15.0g

14 Lentejas estofadas con calabacín, cebolla, zanahoria y arroz.
Pinchitos con revuelto de champiñones.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:511Kcal, G:15.2g, HC:52.4g, P:15.0g

18 Crema de verduras con calabaza y zanahoria.
Lagrimitas de pollo con guarnición de ensaladilla rusa.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:309Kcal, G:16.8g, HC:25.4g, P:11.8g



19 Paella de arroz con pollo y gambas.
Tortilla de espinacas con pipirrana (tomate, pimiento y pepino).
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:449Kcal, G:22.1g, HC:29.7g, P:22.8g

20 Ensalada de pasta (maíz, boquitas de mar, atún, manzana, pechuga de pavo).
Rosada a la marinera (cebolla, calamar, langostinos, calamar, guisantes y almejas).
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:287Kcal, G:21.3g, HC:18.1g, P:21g

21 Sopa de fideos (pollo, garbanzos, patata, puerro y zanahoria).
Albóndigas con salsa de almendras y huevo cocido.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:383Kcal, G:16.0g, HC:27.8g, P:31.2g

25 Arroz caldoso con pollo y gambas.
Varitas de merluza al horno con ensalada (lechuga, atún, zanahoria).
Fruta de temporada.
Pan integral y agua.

VE:401Kcal, G:16.3g, HC:29.6g, P:22.8g

26 Puré de ternera con verduras (judías, calabaza, calabacín, zanahoria, puerro, apio y cebolla).
Filete de cerdo a la pimienta con guarnición de champiñones.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:396Kcal, G:22.7g, HC:29.9g, P:13.1g

27 Potaje de legumbres con chorizo.
Salchichas salteadas con revuelto de patatas y huevo.
Fruta de temporada.
Pan y agua.

VE:465Kcal, G:23.9g, HC:33.2g, P:21.8g

28 Cintas con salsa de tomate y zanahoria, con queso rallado.
Pez espada al horno con vinagreta.
Ensalada de lechuga y aceitunas.
Yogurt.
Pan integral y agua.

VE:391Kcal, G:12.5g, HC:44.2g, P:19.2g



COMEDOR ESCOLAR

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