



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Menú consensuado en la comisión de alimentación



Menú General

octubre de 2021

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua.

Los jueves el alumnado junto con familias voluntarias trabajan en el huerto escolar y facilitan a la cocina hierbas y aromáticos que se incorporan en las recetas. ¡Buen provecho!



Leyenda de alérgenos:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 1
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas y/o calabaza, aromáticos) (1)	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, apio, perejil) (4)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas y/o calabaza, aromáticos)	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla) (1,3)	MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO	FILETE DE GALLINETA AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)
HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) TOMATE Y ACEITUNAS	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) ZANAHORIA, REMOLACHA Y ACEITUNAS	CEBOLLA, CEBOLLETA TIERNA, ZANAHORIA Y PATATA	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), CEBOLLA, TOMATE Y ATÚN (4)	VERDURAS SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada de patata y verduras al vapor con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la espada con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de arroz con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas / Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 8
NO LECTIVO	FESTIVO	PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerros, patata)	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (1,3)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata, curry)
		BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria, mejorana, tomillo) Y PATATA (6,7,9,12)
		HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ESCAROLA Y ZANAHORIA	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) TOMATE Y MAÍZ	FRUTA DE TEMPORADA
		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
		Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con verduras y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata, aromáticos)	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (acelgas, espinacas, zanahoria, cebolla y/o calabaza, patata)
ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo) (3)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4,14)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (12)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	BACALAO AL HORNO (4)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y MAÍZ	CHAMPIÑONES SALTEADOS Y PATATA	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS VERDES	A LA MALLORQUINA (acelgas, sofrito, tomate, patata)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de lenteja con samfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras, queso y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, apio, perejil) (4)	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (acelgas, espinacas, zanahoria, cebolla y/o calabaza, patata)	ESCUDELLA FRESCA (judías pintas, cebolla, tomate, ajo, judías verdes y/o calabacín, aromáticos)
BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	TORTILLA DE CALABACÍN o COLIFOR (3)	POLLO ASADO AL LIMÓN (cebolla, tomate, zanahoria)	ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, pimiento, zanahoria y guisantes)	PIZZA MARGARITA (1,7)
VERDURAS AL VAPOR	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y MAÍZ	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), REMOLACHA Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Menú consensuado en la comisión de alimentación



Puré de verduras y croquetas con ensalada / Fruta	Lomo de bacalao con tomate y patata / Fruta	Cuscús con garbanzos y verduras salteadas / Fruta	Sopa y tortilla a la francesa con ajos tiernos / Fruta	verduras y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
--	--	--	---	--