

**LUNES**

03

NO LECTIVO

PURÉ DE VERDURAS
CTA LOMO A LA PLANCHA
C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE
VEGETABLES PURÉE
LEOIN FILLET WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

699 Kcal 93 g HC 21 g Prot 21 g Lip

MARTES

04

LENTEJAS C/CHORIZO
LIMANDA A LA ROMANA
C/ ENSALADA
FRUTA
LENTILS STEW WITH CHORIZO
BATTERED FISHWITH SALAD
FRUIT

714 Kcal 94 g HC 23 g Prot 27g Lip

MIÉRCOLES

05

ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
RICE WITH TOMATO
CHICKEN HAMS WITH SALAD
FRUIT AND MILK

715 Kcal 98 g HC 22 g Prot 25 g Lip

JUEVES

06

FIDEUA
HUEVOS AL HORNO C/ PATATA
PANADERA
YOGUR
FIDEUA
BAKED EGGS WITH POTATOES
YOGHURT



726 Kcal 96 g HC 24 g Prot 25 g Lip

VIERNES

07

ARROZ TRES DELICIAS
PALOMETA C/ TOMATE Y
VERDURAS
FRUTA Y LECHE
RICE THREE DELICACIES
FISH WITH TOMATO SAUCE AND VEGETABLES
FRUIT AND MILK

711 Kcal 98 g HC 22 g Prot 26 g Lip

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

706 Kcal 95 g HC 22 g Prot 26 g Lip

JUDÍAS VERDES C/ TOMATE
SOLOMILLO C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
FRENCH BEANS WITH TOMATO SAUCE
LOIN WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

695 Kcal 95 g HC 22 g Prot 24 g Lip

J. BLANCAS C/ VERDURAS
HUEVOS VILLARROY C/ ENSALADA
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
VILLARROY STYLE EGGS WITH SALAD
FRUIT

709 Kcal 95 g HC 21 g Prot 26 g Lip

MACARRONES C/ TOMATE Y
QUESO
ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA
YOGUR
MACARONI WITH TOMATO
AND CHEESE
BATTERED FISH WITH SALAD
YOGHURT



727 Kcal 96 g HC 24 g Prot 25 g Lip

PATATAS CON CARNE
DELICIAS DE MERLUZA C/
VERDURAS
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH MEAT
HAKE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

697 Kcal 96 g HC 22 g Prot 26 g Lip

MENÚ SIN PROTEÍNA ANIMAL
ARROZ C/ TOMATE
GARBANZOS ESTOFADOS A LA
HORTELANA
FRUTA

667 Kcal 98 g HC 21 g Prot 18 g Lip

CODITOS CON TOMATE
TORTILLA DE CHORIZO C/ ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
CHORIZO OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

716 Kcal 96 g HC 23 g Prot 25 g Lip

CREMA DE PUERROS Y CALABAZA
POLLO PLANCHA C/ PATATA
YOGUR
CREAM OF LEEK AN PUMPKIN SOUP
CHICKEN FILLET WITH POTATOES
YOGHURT



701 Kcal 98 g HC 23 g Prot 23 g Lip

J. PINTAS C/ARROZ INTEG
CROQUETAS DE BONITO
C/ENSALADA
FRUTA
PINTA BEANS WITH BROWN RICE
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT

708 Kcal 95 g HC 23 g Prot 26 g Lip

ESPIRALES C/ BACON
RAPE EN SALSA
C/ VERDURAS
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH BACON
FISH IN SAUCE C/ VEGETABLES
FRUIT AND MILK

695 Kcal 94 g HC 24 g Prot 25 g Lip

MENÚ SOSTENIBLE
LENTEJAS ECO HORTELANAS
TORTILLA DE PATATAS C/H.
CAMPERO C/ENSALADA
FRUTA

707 Kcal 95 g HC 21 g Prot 24 g Lip

MENÚ GASTRONÓMICO
PAIS VASCO
MARMITACO DE BONITO
POLLO A LA VASCA
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE



673 Kcal 98 g HC 26 g Prot 25 g Lip

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

706 Kcal 95 g HC 22 g Prot 26 g Lip

ARROZ A LA MARINERA
VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
YOGUR
MARINERA RICE
FRIED HAKE WITH SALAD
YOGURT




705 Kcal 98 g HC 24 g Prot 24 g Lip

ENSALADA CAMPERA
ALBONDIGAS CASERAS
C/ CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
POTATO SALAD
HOMEMADE MEATBALLS
C/ MUSHROOM AND CARROT FRUIT AND
MILK

699 Kcal 94 g HC 25 g Prot 24 g Lip

COCINA
TRADICIONALSIN
PRECOCINADOS



Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)**, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. Todos los menús van acompañados de pan y agua.

VEZ A LA SEMANA



*Alimentando sonrisas,
creando futuros*

¿Cómo planificar las cenas?

COMEDOR

CASA

PRIMEROS PLATOS

Verduras/Hortalizas

Guarnic: Patatas/ Arroz/ Maíz

Pasta-Arroz (mejor sopa) Patatas

Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada

Pasta-Arroz, Patatas, Legumbres

Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada

Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas

Guarnic: Patatas/ Arroz/ Maíz

SEGUNDOS PLATOS

Carne

Pescado

Huevo

Pescado/ Huevo

Carne/Huevo

Carne/Pescado

POSTRES

Fruta/lácteo

Preferentemente fruta



Frutas y Verduras:

Representan la mayor parte de la rueda. Se recomienda que alrededor del 50% de tu ingesta diaria provenga de frutas y verduras.

Proteínas:

Fuentes de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres.

Grasas y Aceites:

Incluye aceites saludables, como aceite de oliva, y grasas presentes en frutos secos y aguacates.

Cereales y Almidones:

Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

Productos lácteos o alternativas

Incluye leche, yogur y quesos.

Las pautas nutricionales son generales y pueden variar según la edad, género, actividad física y condiciones de salud. Es esencial considerar la calidad de los alimentos y elegir opciones nutritivas. Las recomendaciones pueden diferir según las pautas locales, por lo que se aconseja consultarlas para obtener información actualizada y específica.