



# MENÚ ESCOLAR

## ENERO/2024

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<u>Lentejas con pollo y verduras</u> Huevos revueltos con patata y cebolla Ensalada de tomate y lechuga ----- Pan blanco, agua y manzana  <u>V.E: 655Kcal / 2740,50 KJ</u> P: 30.4 / G: 25.8 / H.C: 73.1	<u>Espaguetis con hierbas aromáticas</u> Mero a la plancha con judías verdes ----- Pan integral, agua y plátano  <u>V.E: 718 Kcal / 3004,11 KJ</u> P: 30.4 / G: 26.2 /HC: 86.5	<u>Arroz blanco</u> Salchichas y huevos Ensalada mixta con lechuga, tomate y cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 719 Kcal / 3008.3KJ</u> P: 20.2 / G: 17.3 / H.C: 90.1	<u>Crema de calabacín</u> Calamares fritos Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E:622 Kcal /2602 KJ</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5	<u>Guisillo de garbanzos</u> Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, pepino y tomate ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 589 Kcal / 2464,38 KJ</u> P: 35.1 / G: 23.4 / H.C: 78.8
LUNES15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES18	VIERNES 19
<u>Ensalada de verano</u> Pechuga de pollo Ensalada de coliflor ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 593 Kcal / 2481,11 KJ</u> P: 38.1 / G: 17.1 / H.C: 88.1	<u>Espaguetis con atún</u> Revuelto de espárragos trigueros Ensalada variada ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E: 687 Kcal / 2874,11 KJ</u> P:17.2 / G:25.3 / H.C: 103.6	<u>Potaje verduras con habichuelas y espinacas</u> San Jacobos Ensalada de lechuga, zanahoria remolacha ----- Pan integral, agua y manzana  <u>V.E: 723 Kcal / 3025,03 KJ</u> P:19.5 / G:18.6 / H.C: 70.1	<u>Fideos a la marinera</u> Tortilla de jamón de york y queso Ensalada de atún, lechuga y tomate ----- Pan integral, agua y pera  <u>V.E: 706 Kcal / 2953,9 KJ</u> P: 32.2 / G: 21.2 / H.C:82.1	<u>Ensaladilla rusa</u> Merluza a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas ----- Pan blanco, agua y naranja  <u>V.E. 623 KCAL / 2606,63 KJ</u> P: 20.5 / G:16.7 / HC:71.3
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<u>Sopa de marisco</u> Lomo a la plancha Menestra de verdura salteadas ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E. 655 KCAL / 2740,52 KJ</u> P:44.2 / G:16.1 / H.C:71.2	FESTIVO	<u>Arroz tres delicias con jamón cocido, huevo y guisantes</u> Empanadillas de atún Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal / 3025,03 KJ</u> P:25.1 / G: 23.2/HC: / 3025,03 KJ122.3	<u>Lasaña de carne</u> Bacalao con tomate Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan integral, agua y pera  <u>V.E: 706 Kcal / 2953,9 KJ</u> P: 20.4 / G:20.1 / HC:89.2	<u>Cazuela de fideos</u> Tortilla francesa Habichuelas salteadas con jamón ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 696 Kcal / 2912,06 KJ</u> P:20.4 / G:25.3 / H.C:76.2
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	Viernes
<u>Guisillo de cazón</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate y lechuga ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 619 Kcal / 2589,90 KJ</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 48	<u>Macarrones a la boloñesa</u> Croquetas de bacalao Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 724 Kcal / 3029,22 KJ</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6	<u>Arroz blanco</u> Salchichas y huevos Ensalada mixta con lechuga, tomate y cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 719 Kcal / 3008.3KJ</u> P: 20.2 / G: 17.3 / H.C: 90.1		


**RECOMENDACIONES PARA LA CENA.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPINACAS SALTEADAS CON JAMÓN SEPIA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA ASADA CON ALMEJAS CANÓNIGOS CON KIWI YOGUR. AGUA / PAN	SALTEADO DE JAMON CON HUEVO CONSOE VEGETAL QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	BROCOLI AL HORNO LENGUADO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN FRUTA. AGUA / PAN	CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALDA DE ATÚN CON TOMATE YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MENESTRA DE VERDURAS MEJILLONES TOMATES CHERRY MELÓN. AGUA / PAN INTEGRAL	SETAS A LA PLANCHA SALCHICHAS DE POLLO CEBOLLA A LA PLANCHA QUESO FRESCO. AGUA / PAN	TORTILLA DE CEBOLLA PAVO A LA PLANCHA ESPARRAGOS BLANCOS CON LECHUGA FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	GARBANZOS CON ESPINACAS LANGOSTINOS A LA PLANCHA TOMATE ASADO YOGUR. AGUA / PAN	ACELGAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN ENSALADA DE PEPINO FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABAZA CON ZANHORIAS HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE ALIÑADO CON ESPECIAS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	CALABACÍN ASADO CONEJO AL HORNO PEPINO ALIÑADO QUESO FRESCO. AGUA / PAN	CHAMPIÑONES CON HUEVO MUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE KIWI. AGUA / PAN INTEGRAL	PURÉ DE PATATA PERDIZ EN ESCABECHE ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN Y MAIZ YOGUR. AGUA / PAN	PIZZA DE VERDURAS JAMÓN SERRANO TOMATE CON ALCAPARRAS PIÑA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ACELGAS CON JAMÓN CALAMAR A LA PLANCHA PEPINO YOGUR.AGUA / PAN	SALTEADO DE VERDURAS LOMO ASADO TOMATE CON QUESO FRESCO FRUTA.AGUA / PAN	POLLO CON PIMIENTO Y CHAMPIÑONES CREMA DE PUERRO LECHUGA CON REMOLACHA FRUTA. AGUA / PAN	ZANAHORIAS CON PATATAS BOQUERONES FRITOS TOMATE CON AJO Y PEREJIL FRUTA.AGUA / PAN	CREMA DE CALABAZA BISTEC DE TERNERA CANÓNIGOS CON PIÑA FRUTA.AGUA /PAN
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TORTILLA DE BERENJENA SALMÓN A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS CAZÓN AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA. AGUA / PAN	CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA CON ZANAHORIA QUESO FRESCO. AGUA / PAN	CREMA DE PUERRO Y CALABAZA PAVO ASADO TOMATE PARTIDO FRUTA. AGUA / PAN	JUDIAS VERDES SOLOMILLO DE PAVO ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL

✓ **RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Además de una dieta equilibrada y saludable, la práctica de ejercicio físico es esencial para la salud de nuestro alumnado y usuarios del comedor escolar. Por ello recomendamos practicar al menos una hora de ejercicio durante el día; pudiendo aprovechar nuestra oferta de escuelas deportivas para alumnado de primaria (fútbol, baloncesto, predeporte, voleibol y juegos de raqueta) o deporte de 3 a 6 años para alumnado de infantil (actividades extraescolares), que se realizan en horario de tarde, o simplemente asegurarse de que sus hijos/as jueguen en el parque, salgan con la bicicleta, salgan a pasear, realicen actividades como zumba o bailes tradicionales... con la intencionalidad de que no pasen toda la tarde en casa sentados de forma sedentaria.

✓ **MENÚ SUPERVISADO POR LA DIETISTA D<sup>a</sup> DOLORES REQUENA CORRAL**