

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.



Quando Se aprende a comer Sano...
NUNCA Se olvida
¡ES COMO MONTAR EN BICICLETA!

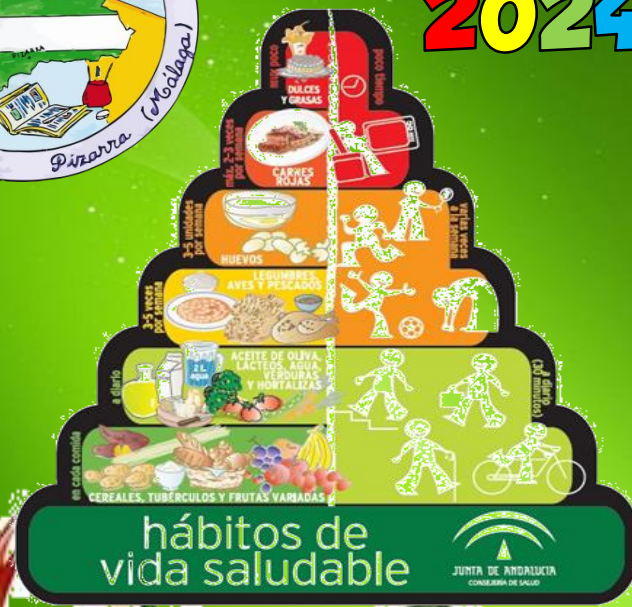
SUGERENCIAS

- 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.



Menú escolar

ABRIL 2024



alimentación saludable en las escuelas

ABRIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 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:304Kcal, G:11.3g, HC:28.8g, P:22.4g

2 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

3 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

4 Espaguetis bolognesa con salsa de tomate, pimiento, zanahoria y queso rallado.
 Bacalao con pimientos del piquillo y patatas panaderas.
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:533Kcal, G:10.4g, HC:80.1g, P:19.6g

5 Lentejas estofadas con calabacín, cebolla, zanahoria y arroz.
 Pinchitos con revuelto de champiñones.
 Copa o fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:536Kcal, G:29.3g, HC:53.4g, P:15.0g

8 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

9 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

10 Crema de pescado blanco con cebolla y patatas.
 Asado de lomo de cerdo con verduras y arroz blanco.
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:426Kcal, G:14.1g, HC:48.2g, P:27.0g

11 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

12 Ensalada de pasta (maíz, boquitas de mar, atún, manzana, pechuga de pavo).
 Rosada a la marinera (cebolla, calamar, langostinos, calamar, guisantes y almejas).
 Yogurt o fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:321Kcal, G:24.1g, HC:18.1g, P:21g

15 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

16 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

17 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

18 Cintas con salsa de tomate y zanahoria, con queso rallado.
 Pez espada al horno con vinagreta
 Ensalada de lechuga y aceitunas.
 Fruta de temporada.
 Pan integral y agua.
 VE:391Kcal, G:12.5g, HC:44.2g, P:19.2g

19 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

22 Lentejas (calabacín y zanahoria).
 Tortilla de jamón y queso con salteado campestre (zanahoria, calabacín, judía redonda y berenjena).
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:491Kcal, G:23.1g, HC:45.0g, P:28.8g

23 Sopa de marisco (calamar, almeja, langostino y rosada).
 Croquetas de jamón, con tomate "picaón" y queso blanco.
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:385Kcal, G:14.5g, HC:25.2g, P:21.3g

24 Sopa de fideos con patatas, puerro, apio y zanahoria.
 Atún con sofrito de tomates y verduras con patatas campesinas.
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:506Kcal, G:28.3g, HC:28.9g, P:32.8g

25 Marmitako de verduras con atún.
 Pollo al curry con guarnición de arroz blanco.
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:541Kcal, G:14.0g, HC:63.9g, P:38.0g

26 Espaguetis carbonara con nata y bacon.
 Bocaditos de merluza y ensalada de lechuga, tomate y atún.
 Yogurt o fruta de temporada.
 Pan integral y agua.
 VE:497Kcal, G:24.9g, HC:47.8g, P:18.8g

29 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

30 Crema de verduras con calabaza y zanahoria.
 Magro de cerdo con sofrito de tomate y verduras con patatas.
 Fruta de temporada.
 Pan y agua.
 VE:266Kcal, G:13.9g, HC:21.6g, P:12.2g



GOMEDOR ESCOLAR



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