

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 diaria.

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.

Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena, ¡LA MEDICINA NO ES NECESARIA!



Menú escolar

JUNIO 2024



hábitos de vida saludable

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

alimentación saludable en las escuelas



JUNIO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



3 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, 23.8g, HC:65.9g, P:32.5g

4 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

5 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

6 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

7 Espaguetis carbonara con nata y bacon.
Rosada plancha con ensalada de lechuga y tomate.
Helado o fruta de temporada.
Pan integral y agua.
VE:421Kcal, G:19.3g, HC:85.0g, P:22.4g



10 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

11 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

12 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

13 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

14 Sopa de picadillo (garbanzo, pollo, apio, patata, huevo, fideo, jamón, puerro y zanahoria).
Montadito de lomo con patatas fritas.
Helado o fruta de temporada.
Pan integral y agua.
VE:324Kcal, G:14.3g, HC:28.8g, P:22.4g



17 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

18 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

19 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

20 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

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



COMEDOR ESCOLAR

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

