

Menú Escolar '25-'26

COLECTIVIDADES
antonia
navarro

MENÚ BASAL

*El arte
de comer
BIEN*



MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
s1	Ensalada César	Ensalada campestre	Ensalada arcoiris	Ensalada con queso fresco	Ensalada con tomate y pepino
	Lentejas con arroz integral	Espaguetis integrales con caballa	Estofado de ternera	Arroz a la cubana con huevo	Cocido completo
	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada
Valores nutricionales	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g	Kcal: 660 (31%) HC: 79g (50%) Prot: 30g (19%) Grasa: 22g (31%) Fibra : 15 g
s2	Ensalada de caballa	Ensalada Toscana	Ensalada con tomate y pepino	Ensalada campesina	Crema de verduras
	Macarrones integrales con tomate, huevo y queso	Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao	Arroz con magra	Lentejas estofadas con codillo de jamón	Asado de merluza con patatas
	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada
Valores	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 684 (33%) HC : 83 g (49%) Prot: 33 g (20%) Grasa : 19 g (21%) Fibra : 16 g
s3	Ensalada con queso fresco	Ensalada arcoiris	Ensalada de pasta	Ensalada con caballa	Judías verdes con tomate y jamón york
	Lentejas estofadas con verduras	Espaguetis integrales boloñesa	Olla gitana	Arroz con merluza y marisco	Pollo en salsa con patatas
	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada
Valores	Kcal: 620 (32%) HC: 81g (51%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 18 g (23%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 620 (35%) HC : 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 664 (35%) HC: 81 g (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra : 10 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot : 34,6 g (20,9%) Grasa : 22 g (30%) Fibra : 16,5 g
s4	Ensalada con huevo	Ensalada campestre	Ensalada con brócoli	Crema de calabaza	Ensalada yorkera
	Lentejas con arroz integral	Macarrones integrales con caballa	Guiso de pavo con albóndigas	Asado de fogonero con patatas	Potaje de garbanzos con acelgas y huevo
	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada
Valores	Kcal: 670 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 30 g(23%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 11 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 626 (31,3%) HC: 78,5 g (52,6%) Prot: 27,2 g (18,3%) Grasa: 19,3 g (29,1%) Fibra: 15,4 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot.: 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g
s5	Ensalada con caballa	Ensalada Toscana	Ensalada con tomate y pepino	Ensalada César	Crema de verduras
	Arroz con merluza y marisco	Fabada	Asado de pollo	Lentejas con chorizo	Hamburguesa
	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada
Valores	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 682(34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 24 g(33%) Fibra:12 g
s6	Ensalada campesina	Ensalada yorkera	Ensalada pasta	Ensalada con brócoli	Crema de calabacín
	Lentejas estofadas con codillo de jamón	Espaguetis integrales carbonara	Olla gitana	Arroz con pollo	Guiso de aletría con merluza y verduras
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan blanco Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada
Valores	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot : 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 17 g	Kcal: 633 (31,6%) HC: 77,2 g (49,8%) Prot : 31,3 g (20,2%) Grasa : 20,7 g (30%) Fibra : 7,4 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g(19,5%) Grasa: 22,1 g(30,5%) Fibra:13,5 g

Recomendaciones

desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Morcilla de verano Dorada a la plancha	Menestra de verduras Tortilla con jamón cocido	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha
Semana 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera	Huevos al plato con jamón y guisantes	Brócoli a la plancha Dorada	Ensalada de pimientos Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Morcilla de verano Tiras de pollo rebozadas (en airfryer)	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 4	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calabacín con queso Alitas de pollo al horno	Ensalada de pimientos Lomo a la plancha	Menestra de verduras Tortilla de atún	Berenjena rellena con carne y verduras	Puré de calabaza Lenguado con tomate frito casero
Semana 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de verduras Tortilla de guisantes con jamón serrano	Coliflor gratinada Salmón plancha	Morcilla de verano Merluza rebozada casera (airfryer)	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli gratinado Dorada a la plancha	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Puré de calabacín Muslitos de pollo	Ensalada de pimientos Sepia a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras

Calendario Menú Escolar 2025-2026

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	1	2	3	4	5

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S5	29	30	1	2	3	4	5
S6	6	7	8	9	10	11	12
S1	13	14	15	16	17	18	19
S2	20	21	22	23	24	25	26
S3	27	28	29	30	31	1	2

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S3	27	28	29	30	31	1	2
S4	3	4	5	6	7	8	9
S5	10	11	12	13	14	15	16
S6	17	18	19	20	21	22	23
S1	24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30	31	1	2	3	4

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	29	30	31	1	2	3	4
S1	5	6	7	8	9	10	11
S2	12	13	14	15	16	17	18
S3	19	20	21	22	23	24	25
S4	26	27	28	29	30	31	1

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	2	3	4	5	6	7	8
S1	9	10	11	12	13	14	15
S2	16	17	18	19	20	21	22
S3	23	24	25	26	27	28	1

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	2	3	4	5	6	7	8
S5	9	10	11	12	13	14	15
S6	16	17	18	19	20	21	22
S1	23	24	25	26	27	28	29
S2	30	31	1	2	3	4	5

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S2	30	31	1	2	3	4	5
S3	6	7	8	9	10	11	12
S4	13	14	15	16	17	18	19
S5	20	21	22	23	24	25	26
S6	27	28	29	30	1	2	3

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	27	28	29	30	1	2	3
S1	4	5	6	7	8	9	10
S2	11	12	13	14	15	16	17
S3	18	19	20	21	22	23	24
S4	25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	7
S5	8	9	10	11	12	13	14
S6	15	16	17	18	19	20	21
S1	22	23	24	25	26	27	28