

**MENÚ NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2025**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b> Del 4 al 7 de noviembre		Lentejas estofadas con arroz integral  Lomo a la plancha  Fruta de temporada	Ensalada ilustrada  Arroz a la cubana  Fruta de temporada	Macarrones con verduras  Salmón al horno con cebolla  Yogur natural	Ensalada de garbanzos  Pollo al horno con champiñones  Frutero multicolor
<b>SEMANA 2</b> Del 10 al 14 de noviembre	Crema de verdura  Pavo a la plancha con lechuga  Frutero multicolor	Alubias estofadas  Costilla de cerdo al horno con calabacín  Fruta de temporada	Guisantes salteados con jamón  Bacalao al horno con lechuga  Fruta de temporada	Paella de marisco  Lomo a la plancha con champiñones  Yogur natural	Pasta con atún  Lubina con tomate  Fruta de temporada
<b>SEMANA 3</b> Del 17 al 21 de noviembre	Acelgas con patata  Ternera guisada Fruta de temporada  Fruta de temporada	Arroz integral con verduras  Pechuga de pollo a la plancha con tomate  Helado	Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz y olivas  Rabas  Yogur natural	Lentejas estofadas  Huevos rellenos con lechuga  Fruta de temporada	Espaguetis Napolitana  Bacalao al horno  Macedonia o Frutero multicolor
<b>SEMANA 4</b> Del 24 al 28 de noviembre	Garbanzos  Merluza rebozada con tomate  Fruta de temporada	Guisantes con patata y jamón  Longaniza con lechuga  Fruta de temporada	Brócoli con zanahoria  Hamburguesa de pollo/pavo con lechuga  Fruta de temporada	Ensalada de arroz  Cordero al horno con patatas  Yogur natural	Macarrones con verduras  Salmón al horno con cebolla  Macedonia o Frutero multicolor
<b>SEMANA 5</b> Del 1 al 5 de diciembre	Judía verde con patatas  Longaniza al horno con lechuga  Fruta de temporada	Lentejas estofadas  Bacalao al horno con tomate  Fruta de temporada	Macarrones napolitana  Alitas de pollo  Fruta de temporada	Ensalada ilustrada  Arroz a la cubana  Yogur natural	Sepia con patatas  Lubina a la plancha con lechuga  Frutero multicolor
<b>SEMANA 6</b>		Crema de verduras	Ensalada de garbanzos	Espagueti boloñesa	Arroz negro con alioli
<b>Del 9 al 12 de diciembre</b>		Ternera guisada  Fruta de temporada	Lomo a la plancha con piquillos  Fruta de temporada	Huevos rellenos con tomate  Yogur natural	Dorada al horno  Frutero multicolor
<b>SEMANA 9</b> Del 15 al 19 de diciembre	Guisantes salteados con huevo, zanahoria y jamón  Pavo a la plancha con tomate  Fruta de temporada	Arroz marinero  Salmón a la plancha  Yogur natural	Ensalada vegetal  Caldereta de cordero  Fruta de temporada	Ensalada de pasta  Lubina a la plancha con lechuga  Frutero multicolor	Lentejas estofadas con arroz integral  Pollo al ajillo  Frutero multicolor

Pan integral opcional todos los días. Consumo habitual creciente.

Todas las comidas se acompañan de pan y agua.

Recomendaciones generales:

- 1) Se debe masticar lentamente los alimentos disfrutando de sus sabores y texturas.
- 2) Aprovecha el tiempo y relaciónate con el resto de los compañeros; comer no es solo el acto de ingerir alimentos, sino también de relacionarse.

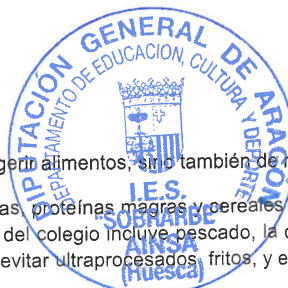
Recomendaciones para las cenas: La cena debe ser equilibrada, dando prioridad a las verduras, frutas, proteínas magras y cereales integrales, y alternando con los alimentos que los escolares consumen durante el día en el colegio, por ejemplo, si el menú del colegio incluye pescado, la cena puede tener carne blanca, huevos o legumbres, y viceversa. Es importante servir porciones más pequeñas en la cena y evitar ultraprocesados, fritos, y exceso de sal.

Nota informativa sobre el consumo del huevo: En la actualidad no tenemos que tener miedo al consumo del huevo como se manifestaba años anteriores con alegaciones nutricionales erróneas. No hay que contar cuantas veces consumimos huevo a la semana, no pasa nada porque comas entre 4-6 veces huevo a la semana, lo importante es el cómputo global de tu alimentación y estilo de vida.

\*NOTA:

Se recomienda, cuando de primero haya ensalada ilustrado incluir un plato proteico de segundo

Se recomienda reducir el consumo de pan tanto fuera como dentro del comedor escolar puesto que es un alimento bastante calórico. Además, no ofrece apenas vitaminas o minerales ni proteínas o grasas de calidad. Es interesante para aquellos jóvenes que realicen mucho deporte para mantener un balance energético adecuado.



25200822-k

Abel Pardo Diet