

MENÚ NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 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
SEMANA 2 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
SEMANA 3 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
SEMANA 4 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
SEMANA 5 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
SEMANA 6 Del 9 al 12 de diciembre		Crema de verduras Ternera guisada Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Lomo a la plancha con piquillos Fruta de temporada	Espagueti boloñesa Huevos rellenos con tomate Yogur natural	Arroz negro con alioli Dorada al horno Frutero multicolor
SEMANA 9 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 relacionarte 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 Pardos Diet
