

NOTAS ACLARATORIAS*

ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENU**

LUNES

- 10** –Lentejas estofadas
–Merluza al limón
–Fruta de temporada
–Pan



- 17**–Crema de zanahoria
–Pavo guisado
–Fruta de temporada
–Pan



- 24**–Guisantes con patatas
–Merluza al horno con LTC
–Fruta de temporada
–Pan



MARTES

- 11** –Sopa de fideos
–Lomo adobado casero y ensalada de tomate
–Fruta de temporada
–Pan



- 18**–Negritos con arroz integral
–Ensalada vegetal
–Fruta de temporada
–Pan



- 25**–Ensalada
–Fabada
–Postre casero
–Pan



MIÉRCOLES

- 5**– Crema de calabaza
–Pollo asado con ensalada LTC
–Fruta
–Pan



- 12**–Judías guisadas
–Salmón con ensalada de lechuga y aguacate
–Fruta
–Pan



- 19**–Macarrones con tomate casero
–Revuelto de champiñones y ensalada de lechuga y pepino
–Fruta de temporada
–Pan



- 26**–Crema de verduras
–Pollo guisado
–Fruta de temporada
–Pan



JUEVES

- 6**–Arroz integral / salsa de tomate
–Huevos rellenos con ensalada de lechuga
–Yogurt natural sin azúcar
–Pan integral



- 13**–Paella de pescado
–Pollo a la plancha y ensalada LTC
–Yogurt natural sin azúcar
–Pan integral



- 20**–Garbanzos estofados
–Fritos de bacalao/ensalada LTC
–Yogurt natural sin azúcar
–Pan integral



- 27**–Lentejas con calabacín
–Pavo a la plancha/ensalada de tomate
–Fruta de temporada
–Pan integral



VIERNES

- 7**–Garbanzos con verduras
–Ensalada LTC y zanahoria
–Fruta de temporada
–Pan



- 14**–Fabes pintas estofadas
–Tortilla de patata
–Fruta de temporada
–Pan



- 21**–Arroz con verduras
–Albóndigas
–Fruta de temporada
–Pan



- 28**–Espagueti al ajillo
–Huevos con tomate
–Fruta
–Pan



NOVIEMBRE 2025



NOTAS ACLARATORIAS *

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (lácteos, gluten, pescados y mariscos en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENU**

Platos	Comida	Cena
1.º	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
2.º	 Carne	 Pescado o huevo
	 Huevo	 Carne blanca o pescado
	 Pescado	 Huevo o carne blanca
	 Legumbre	 Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	 Fruta fresca o lácteo	 Fruta fresca