

COMEDOR ESCOLAR CP LOS CAMPOS CURSO 2025-26



MENÚ ESCOLAR CURSO 2025-26

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	9	10	11	12	13	14			1	2	3	4	5						1	2
15	16	17	18	19	20	21	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
22	23	24	25	26	27	28	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
29	30						20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
							27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
DICIEMBRE							ENERO							FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	
MARZO							ABRIL							MAYO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			
JUNIO																				
L	M	X	J	V	S	D														
1	2	3	4	5	6	7														
8	9	10	11	12	13	14														
15	16	17	18	19	20	21														

MENÚ ESCOLAR CURSO 2025-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas estofadas Tortilla de atún Manzana	Pasta al ajillo Salmon a la plancha con ensalada Plátano	Crema de calabacín Pollo al horno con patatas Kiwi	Garbanzos estofados Lomo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Arroz con tomate Rabas con ensalada Yogur natural
Sopa de verduras Ternera guisada con patatas Pera	Ensalada mixta Fabada asturiana Mandarina	Guisantes salteados con jamón Pollo al ajillo con patatas Plátano	Arroz tres delicias Merluza en salsa Fruta temporada	Crema de verduras Pizza jamón y queso Yogur natural
Pasta integral con pisto Lacón cocido Manzana	Crema de verduras Tortilla de patatas Plátano	Ensalada campera Perca rebozada Mandarina	Sopa de estrellas Jamón asado Fruta temporada	Lentejas estofadas Chipirones fritos con ensalada Yogur natural
Purrusalda de bacalao Filete de jamón con ensalada Mandarina	Garbanzos estofados Salmon al persille con panadera Pera	Pasta con pisto Jamón asado Plátano	Patatas a la riojana Pollo al ajillo con ensalada Fruta temporada	Arroz con tomate Tortilla de atun Yogur natural
Sopa de letras Lomo a la plancha con patatas Mandarina	Lentejas estofadas Merluza a la plancha Plátano	Arroz integral Pollo a la plancha Kiwi	Pasta con tomate Tortilla de jamón cocido Fruta temporada	Crema de verduras Hamburguesa con ensalada Yogur natural
Arroz con salchichas Fritos de bacalao con ensalada Manzana	Alubias estofadas Pollo salteado con calabacín Mandarina	Sopa de cocido Cocido de garbanzos Plátano	Judías verdes salteadas Escalopines con patatas Fruta de temporada	Crema de legumbres Tortilla de patatas Yogur natural

Los menús se sirven siempre con agua.

Las cantidades se ajustan a la edad de los comensales.

Se utilizarán métodos de cocinado saludables.

EL MENÚ PUEDE SUFRIR VARIACIONES POR RAZONES DE SUMINISTRO

PAUTAS ALIMENTARIAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

El **desayuno** es la primera comida que recibe nuestro organismo por ello debemos darle la importancia que se merece. Para empezar un buen día escolar incluiremos:

- Fruta de temporada entera o en zumo
- Leche o derivados
- Cereales pan o galletas

La **media mañana y la merienda** son pequeñas tomas de alimentos para reponer energía y equilibrar nuestra dieta.

La **comida** supone el mayor aporte de nutrientes y energía.

La **cena** debe ser complementaria a la comida por lo que debemos tener en cuenta los alimentos que ya se han tomado y no repetirlos, asegurando así el aporte adecuado de todos los nutrientes.

Debemos:

- Comer de todo y en la medida adecuada.
- Hacer del agua la bebida habitual, moderando el consumo de refrescos.
- Masticar bien y lentamente.
- Dar al acto de comer la importancia que se merece, es una buena forma de comunicación con los demás y de cuidar nuestra salud.
- Mantener unas medidas de higiene al manipular los alimentos.
- Practicar todos los días algo de ejercicio físico.

