

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	ENSALADA MIXTA	PASTA CON PISTO	GARBANZOS ESTOFADOS	ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATUN	POLLO AL HORNO CON PATATAS	PESCADO AZUL CON ENSALADA	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA	RABAS CON ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
SOPA DE LETRAS	CREMA DE CALABACIN	ENSALADA MIXTA	ARROZ 3 DELICIAS	ENSALADA MIXTA
TERNERA ESTOFADA CON PATATAS	CARNE BLANCA SALTEADA	FABADA ASTURIANA	PESCADO BLANCO CON ENSALADA	PIZZA DE YORK Y QUESO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
PASTA INTEGRAL AL AJILLO	ENSALADA MIXTA	GARBANZOS ESTOFADOS	CREMA VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE JAMON CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA	PESCADO BLANCO EN SALSA O REBOZADO CON ENSALADA	POLLO ESTOFADO CON PATATAS	CALAMARES FRITOS CON ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE CALABACIN	PASTA CON PISTO	ALUBIAS ESTOFADAS	ENSALADA MIXTA	ARROZ CON TOMATE
FILETE DE TERNERA CON ENSALADA	PESCADO AZUL CON PATATAS PANADERA	POLLO SALTEADO CON ENSALADA	SAN JACOBOS DE YORK Y QUESO CON ENSALADA	TORTILLA DE ATUN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
SOPA DE ESTRELLAS	LENTEJAS ESTOFADAS	ENSALADA MIXTA O NORMAL	PASTA CON TOMATE	ENSALADA CAMPERA
LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA	PESCADO BLANCO CON ENSALADA	JAMON ASADO CON PATATAS	TORTILLA DE YORQ	HAMBURGUESA CON PATATAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE VERDURAS	ARROZ FRITO AL AJILLO	SOPA DE COCIDO	JUDIAS VERDES SALTEADAS	ENSALADA MIXTA
FILETE DE POLLO CON PATATAS	PESCADO BLANCO EN SALSA O PLANCHA CON ENSALADA	COCIDO DE GARBANZOS	ESCALOPINES CON PATATAS	TORTILLA DE PATATA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR

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.

