

C.P. "LLERÓN-CLARÍN"

NOVIEMBRE 2025

Menú escolar basal

*Servicio evaluado por el Programa 16 de comedores escolares  
(AESAN – Agencia española de la seguridad alimentaria y nutrición)*

**NOTA IMPORTANTE: LAS FAMILIAS DE ALUMNOS/AS CON ALGUNA ALERGIA O INTOLERANCIA DEBERÁN COMUNICARLO EN SECRETARÍA ADJUNTANDO INFORME MÉDICO**

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Lentejas estofadas Revuelto de champiñones Fruta de temporada	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Espaguetis salteados Halibut con ensalada Fruta / yogur natural sin azúcar
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con salsa de tomate natural Huevos fritos Fruta de temporada	Fabas blancas estofadas Parrochas y ensalada Fruta de temporada	Sopa de verduras Pollo al ajillo y ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín Revuelto de setas Fruta de temporada	Garbanzos a la marinera (pescado y langostinos) Ensalada variada Fruta / yogur natural sin azúcar
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones con tomate Tortilla de pavo Fruta	Lentejas a la jardinera Merluza al horno con salsa de puerros Fruta de temporada	Cocido de judías verdes Lacón a la gallega y ensalada Fruta de temporada	Crema de legumbres y hortalizas Trucha y ensalada Fruta de temporada	Ensalada mixta Arroz con verduras Fruta / yogur natural sin azúcar
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de fideos Filete de ternera y ensalada Fruta de temporada	Arroz blanco Potarros guisados Fruta de temporada	Fabes pintas Tortilla de queso con ensalada de tomate y aguacate Fruta de temporada	Crema de brócoli Fritos de bacalao y ensalada Fruta de temporada	Cuscús con verduras Pavo estofado Fruta / yogur natural sin azúcar

Siguiendo las recomendaciones de la Estrategia Naos que promueve la alimentación saludable:

- El aceite es de oliva virgen extra para el aliño, de oliva virgen para el cocinado y de girasol alto oleico para freír. -- El agua es natural de grifo. -- El pan es de panadería: tres días a la semana es integral. La pasta es integral. --Se limita progresivamente el consumo de proteína animal y dentro de esta, la carne roja. -Se contempla el pescado blanco y azul, evitando los pescados de gran tamaño. - La fruta es de temporada, fresca y variada: manzana, plátano, pera, kiwi,... - La sal es yodada. -Los productos frescos son de km cero (carne, pescado, fruta). - El yogur es natural sin azúcar. Los platos podrán sufrir alguna modificación en función de la disponibilidad de los productos en el mercado.

## ORIENTACIONES PARA LAS CENAS COMPLEMENTARIAS CON EL MENÚ DE MEDIODÍA

	COMIDA	CENA
<b>PRIMER PLATO</b>	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
<b>GUARNICIÓN DEL SEGUNDO</b>	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
<b>POSTRE</b>	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca