



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

"LA RECETA DE HOY: UNA SONRISA Y PLATO LIMPIO."

KCal:574 HC:68 Azú: 17 Gr: 20.6 Sat:5.9 Pro: 29.7 Sal: 2.18

KCal:618 HC:76 Azú: 18 Gr: 18.1 Sat:3.6 Pro: 32.4 Sal: 2.3

5

Fideuá de pollo
(cebolla, ajo, pimiento verde y rojo)

Cinta de lomo
con lechuga y zanahoria

Plátano

KCal:651 HC:83 Azú: 17 Gr: 22.8 Sat:6.1 Pro: 34.2 Sal: 2.51

6

Crema de puerro
(patata y puerro)

Salmón al horno
con tomate en rodajas

Manzana

KCal:607 HC:67 Azú: 16 Gr: 24.7 Sat:6.4 Pro: 30.8 Sal: 2.29

7

Sopa de Cocido
(fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo)

Cocido completo
con garbanzo ecológico (ternera, pollo y chorizo)

Mandarina

KCal:648 HC:87 Azú: 18 Gr: 23 Sat:6 Pro: 30 Sal: 2.84

1

Coliflor rehogada
con bacón

Ragú de pavo en salsa
con guisantes

Manzana

KCal:574 HC:68 Azú: 17 Gr: 20.6 Sat:5.9 Pro: 29.7 Sal: 2.18

2

Lentejas ecológicas guisadas
con patata y zanahoria

Merluza en salsa verde
con lechuga y maíz

Pera

KCal:618 HC:76 Azú: 18 Gr: 18.1 Sat:3.6 Pro: 32.4 Sal: 2.34



13

Arroz
con tomate

Revuelto de jamón
con lechuga y maíz

Mandarina

KCal:579 HC:76 Azú: 17 Gr: 17 Sat:4.7 Pro: 29.8 Sal: 2.3

14

Lentejas ecológicas guisadas
con patata y zanahoria

Merluza en salsa verde
con zanahoria rallada

Yogur

KCal:602 HC:76 Azú: 17 Gr: 18.4 Sat:3.7 Pro: 32.8 Sal: 2.35

15

Sopa de letras
(zanahoria, cebolla y codillo de jamón)

Pollo asado
con patatas al horno

Manzana

KCal:614 HC:79 Azú: 19 Gr: 15.4 Sat:3.3 Pro: 30.1 Sal: 2.03

16

Crema de brócoli y zanahoria
(patata, brócoli y zanahoria)

Abadejo al horno
con lechuga y tomate

Pera

KCal:566 HC:69 Azú: 18 Gr: 18.2 Sat:4.3 Pro: 31.8 Sal: 2.12

19

Espaguetis carbonara
(cebolla, nata y bacón)

Tortilla de patata
con zanahoria baby

Plátano

KCal:669 HC:79 Azú: 17 Gr: 27.2 Sat:8.6 Pro: 29 Sal: 2.58

20

Patatas guisadas
con verduras cocidas (pimiento, zanahoria y calabacín)

Bacalao al horno
con lechuga y aceitunas

Manzana

KCal:622 HC:72 Azú: 16 Gr: 22.8 Sat:5.9 Pro: 32.7 Sal: 2.57

21

Judías verdes
con patata cocida

Albóndigas a la jardinera
(cebolla, ajo, zanahoria y guisantes)

Yogur

KCal:571 HC:63 Azú: 14 Gr: 21.7 Sat:5.7 Pro: 30.8 Sal: 2.27

22

Crema de calabacín
(patata y calabacín)

Filete de pollo
con pisto

Mandarina

KCal:551 HC:66 Azú: 15 Gr: 17.2 Sat:3.2 Pro: 33.1 Sal: 2.03

23

Judías blancas ecológicas
con hortalizas (patata, zanahoria y puerro)

Merluza a la romana
con lechuga y maíz

Naranja

KCal:647 HC:78 Azú: 18 Gr: 22.7 Sat:5.1 Pro: 32.5 Sal: 2.69

26

Arroz tres delicias
(guisantes, zanahoria, tortilla y jamón)

Salchichas frescas
con lechuga y atún

Manzana

KCal:676 HC:79 Azú: 16 Gr: 27.6 Sat:8.2 Pro: 31 Sal: 2.91

27

Crema de verduras
(patatas, judías verdes, puerro y calabacín)

Tortilla de queso
con tomate y maíz

Plátano

KCal:568 HC:71 Azú: 18 Gr: 17.7 Sat:3.5 Pro: 33.8 Sal: 2.14

28

Sopa de Cocido
(fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo)

Cocido completo
con garbanzo ecológico (ternera, pollo y chorizo)

Pera

KCal:648 HC:87 Azú: 18 Gr: 23 Sat:6 Pro: 30 Sal: 2.84

29

Macarrones con verdura
(tomate, zanahoria, calabacín y guisantes)

Abadejo en salsa de limón
con lechuga y zanahoria

Naranja

KCal:612 HC:85 Azú: 20 Gr: 17 Sat:3.2 Pro: 31.7 Sal: 2.21

30

Pócima de calabaza
(patata y calabaza)

Hamburguesa a la plancha
con tomate terrífico y patatas crujientes

Gelatina temblorosa

KCal:559 HC:69 Azú: 21 Gr: 18.8 Sat:5.1 Pro: 28.8 Sal: 2.19

*Menú elaborados y diseñados en cumplimiento del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se promueve una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos.
Diseñado para cubrir las ingestas diarias recomendadas para un grupo de escolares de 6 a 9 años (2000 kcal). Todos los menús son elaborados y supervisados por una persona con formación en Nutrición Humana y Dietética.

- Todos los menús se acompañan de pan blanco/pan ecológico integral y agua.
- Se ofrecerá leche opcional con la fruta.
- La variedad de la fruta estacional podrá verse alterada en función de su punto óptimo de maduración o disponibilidad en el mercado, garantizando siempre la calidad y frescura del producto servido



AVDA. DE MADRID, 37 28100-ALCOBENDAS(MADRID), TLF: 658 971 260, info@colectividadesmadrid.es

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011, el personal de Colectividades Madrid, S.L. dispone de información sobre los alérgenos.

¡COME BIEN, CRECE MEJOR!

Cada comida
es una oportunidad
para cuidarte y
tener energía para
disfrutar el día.



¡TÚ
ELIGES!

¡LAS VERDURAS
SON MIS
SUPERPODERES!



¡SOY FRESCO
Y SALUDABLE!



RECUERDA:

Una buena alimentación
te ayuda a estudiar,
jugar y crecer fuerte.



SI HAS COMIDO:



Cereales (arroz o pasta),
patatas o legumbres



Verduras



Carne



Pescado



Huevos



Fruta



Lácteo



LA CENA ES:



Verduras cocidas u hortalizas



Cereales (arroz o pasta)
o patatas



Pescado o huevo



Carne o huevo



Pescado o carne



Lácteo o fruta



Fruta

¡EL LÁCTEO
TE DA
ENERGÍA!



¡LA FRUTA
TE DA
VITAMINAS!



¡TÚ
PUEDES!

¡PEQUEÑAS DECISIONES,
GRANDES BENEFICIOS!

