



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: 2,34

5

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

Cinta de lomo
con lechuga y zanahoria

Plátano

KCal:493 HC:63 Azú: 14 Gr: 15,7 Sat:4,2 Pro:26,4 Sal: 1,76

6

Crema de puerro
(patata y puerro)

Salmón al horno/Merluza
con tomate en rodajas

Yogur

KCal:467 HC:51 Azú: 12 Gr: 18,3 Sat:4,8 Pro: 23,7 Sal:1,61

7

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

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

Mandarina

KCal:498 HC:51 AZÚ: 14 Gr: 18,6 SAT:5,8 Pro:21,5 SAL:2

1

Crema de coliflor
(patata y coliflor)

Ragú de pavo en salsa
con guisantes

Yogur

KCal:449 HC:52 Azú: 12 Gr: 16 Sat:4,5 Pro: 23,1 Sal: 1,54

2

Lentejas ecológicas guisadas
con patata y zanahoria

Merluza en salsa verde
con lechuga y maíz

Pera

KCal:468 HC:58 Azú:14 Gr: 13,8 Sat:2,7 Pro: 25,2 Sal: 1,63



13

Arroz
con tomate

Revuelto de jamón
con lechuga y maíz

Yogur

KCal:437 HC:58 Azú:14 Gr: 12,4 Sat:3,5 Pro:22 Sal:1,62

14

Lentejas ecológicas guisadas
con patata y zanahoria

Merluza en salsa verde
con zanahoria rallada

Manzana asada

KCal:465 HC:58 Azú:14 Gr: 13,4 Sat:2,8 Pro:25,7 Sal:1,65

15

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

Pollo asado
con patatas al horno

Yogur

KCal:459 HC:55 Azú: 13 Gr: 14,8 Sat:3,8 Pro: 26,1 Sal: 1,7

16

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

Abadejo al horno
con lechuga y tomate

Pera

KCal:432 HC:52 Azú:14 Gr: 12,8 Sat:2,6 Pro: 25,1 Sal: 1,5

19

Espaguetis carbonara
(cebolla, nata y bacón)

Tortilla de patata
con zanahoria baby

Plátano

KCal:499 HC:59 Azú:13 Gr: 19,2 Sat:6,1 Pro:22 Sal:1,8

20

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

Bacalao al horno
con lechuga y aceitunas

Yogur

KCal:463 HC:54 Azú: 12 Gr: 16,9 Sat:4,4 Pro: 24,9 Sal:1,8

21

Judías verdes
con patata cocida

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

Manzana

KCal:427 HC:47 Azú:11 Gr: 16 Sat:4,2 Pro:23,8 Sal: 1,57

22

Crema de calabacín
(patata y calabacín)

Filete de pollo
con pisto

Yogur

KCal:418 HC:50 Azú: 12 Gr: 12,7 Sat:2,4 Pro:25,2 Sal:1,43

23

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

Merluza a la romana
con lechuga y maíz

Pera asada

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:501 HC:59 Azú:13 Gr: 20 Sat:6 Pro:27,7 Sal:2,02

27

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

Tortilla de queso
con tomate y maíz

Yogur

KCal:454 HC:53 Azú: 14 Gr: 17 Sat:2,5 Pro: 21,4 Sal:1,67

28

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

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

Pera

KCal:498 HC:51 AZÚ: 14 Gr: 18,6 SAT:5,8 Pro:21,5 SAL:2

29

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

Abadejo en salsa de limón
con lechuga y zanahoria

Yogur

KCal:464 HC:64 Azú: 16 Gr: 12,7 Sat:2,3 Pro:24,5 Sal:1,53

30

Pócima de calabaza
(patata y calabaza)

Hamburguesa a la plancha
con tomate terrífico y patatas crujientes

Gelatina temblorosa

KCal:437 HC:54 Azú:19 Gr: 14,5 Sat:4 Pro:21,7 Sal:1,55

*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 1 a 3 años (1250 kcal). Todos los menús son diseñados y supervisados por una persona con formación en Nutrición Humana y Dietética.

- Todos los menús se acompañan de pan blanco y agua.
- 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!

