



Lunes

7	Sopa de estrellas (estrellas, pollo y codillo de jamón) Caballa con zanahoria rallada y maíz Manzana KCal:573 HC:75 Azú:15 Gra:17 G.Sat:3 Pro:29 Sal:1,8
14	Espaguetis integrales con atún (tomate y cebolla) Revuelto de champiñones Plátano KCal:628 HC:84 Azú:13 Gra:18 G.Sat:3,2 Pro:27 Sal:1,8
21	Brócoli con bechamel (harina y leche) Salchichas encebolladas con patatas fritas Pera KCal:698 HC:78 Azú:14 Gra:26 G.Sat:5 Pro:34 Sal:2,5
28	Macarrones integrales boloñesa (tomate, cebolla y carne picada) Revuelto de atún con lechuga y maíz Sandía KCal:642 HC:83 Azú:12 Gra:20 G.Sat:3,5 Pro:37 Sal:1,9

Martes

8	Lentejas ecológicas castellanas con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) Tortilla de patata con lechuga y aceitunas Plátano KCal:640 HC:78 Azú:11 Gra:22 G.Sat:4 Pro:30 Sal:2,5
15	Judías blancas ecológicas con hortalizas (patata, zanahoria y puerro) Merluza en salsa verde con patata panadera Yogur KCal:627 HC:87 Azú:14 Gra:19 G.Sat:3 Pro:30 Sal:1,8
22	Lentejas con verduras (calabacín, zanahoria y puerro) Berenjena rebozada con arroz Plátano KCal:604 HC:88 Azú:12 Gra:16 G.Sat:2,5 Pro:27 Sal:1,8
29	Crema de calabacín (patata y calabacín) Pollo asado con tomate, zanahoria y cebolla Yogur KCal:576 HC:63 Azú:11 Gra:19 G.Sat:3 Pro:37 Sal:1,9

Miércoles

9	Guisantes rehogados con jamón Hamburguesa a la plancha con puré de patata Yogur KCal:625 HC:73 Azú:11 Gra:20 G.Sat:3,5 Pro:35 Sal:2,1
16	Arroz a la cubana con tomate Muslitos de pollo con tomate asado Sandía KCal:585 HC:75 Azú:13 Gra:17 G.Sat:3,2 Pro:34 Sal:2,1
23	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Filetes rusos con lechuga y tomate Manzana KCal:565 HC:72 Azú:15 Gra:15 G.Sat:2,5 Pro:31 Sal:1,8
30	Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo ecológico (ternera, pollo y chorizo) Plátano KCal:648 HC:87 Azú:18 Gr:23 Sat:6 Pro:30 Sal:2

Jueves

10	Arroz con verduras (cebolla, judías verdes, pimiento rojo, verde y calabacín) Cinta de lomo al ajillo con champiñones Helado KCal:596 HC:82 Azú:12 Gra:15 G.Sat:2,7 Pro:29 Sal:1,8
17	Coliflor rehogada con bacón (aceite y ajo) Salmón en salsa manzana con lechuga y aceitunas Naranja KCal:574 HC:64 Azú:12 Gra:21 G.Sat:3,2 Pro:31 Sal:2,3
24	Ensalada de pasta (espirales, zanahoria y atún) Bacalao al horno con tomate Yogur KCal:611 HC:78 Azú:11 Gra:18 G.Sat:3,2 Pro:35 Sal:2,2

Viernes

11	Judías pintas ecológicas con verduras (cebolla y zanahoria) Bacalao al horno con tomate Pera KCal:625 HC:73 Azú:11 Gra:20 G.Sat:3,5 Pro:35 Sal:2,1
18	Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo) Cocido completo con garbanzo ecológico (ternera, pollo y chorizo) Manzana KCal:648 HC:87 Azú:18 Gr:23 Sat:6 Pro:30 Sal:2
25	Judías pintas ecológicas estofadas (zanahoria, cebolla y pimiento) Lacón a la gallega con lechuga y maíz Naranja KCal:625 HC:75 Azú:11 Gra:20 G.Sat:3,5 Pro:34 Sal:2,4

**"EL INGREDIENTE SECRETO ES
EMPEZAR CON GANAS."**



*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.

