

# Menú Escolar '25-'26

COLECTIVIDADES  
**antonia**  
**navarro**

**MENÚ BASAL**

*El arte  
de comer  
BIEN*



# MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>s1</b>	<b>Ensalada César</b>  <b>Lentejas con arroz integral</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada campestre</b>  <b>Espaguetis con caballa</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada arcoiris</b>  <b>Estofado de ternera</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con queso fresco</b>  <b>Arroz a la cubana con huevo</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con tomate y pepino</b>  <b>Cocido completo</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 2,3 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 2,3g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 2,3 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 2,1,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g	Kcal: 660 (31%) HC: 79g (50%) Prot: 30g (19%) Grasa: 2,2g (31%) Fibra : 15g
<b>s2</b>	<b>Ensalada de caballa</b>  <b>Macarrones con tomate, huevo y queso</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada Toscana</b>  <b>Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con tomate y pepino</b>  <b>Arroz con magra</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada campesina</b>  <b>Lentejas estofadas con codillo de jamón</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de verduras</b>  <b>Asado de merluza con patatas</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 2,2 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 2,0 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 631 (35%) HC: 81 g (48%) Prot: 23 g (21%) Grasa : 3,1 g (23%) Fibra : 11g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa : 2,1,1g (28%) Fibra: 15 g	Kcal: 684 (33%) HC: 83 g (49%) Prot: 33 g (20%) Grasa : 1,9 g (21%) Fibra : 16g
<b>s3</b>	<b>Ensalada con queso fresco</b>  <b>Lentejas estofadas con verduras</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada arcoiris</b>  <b>Espaguetis boloñesa</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada de pasta</b>  <b>Olla gitana</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con caballa</b>  <b>Arroz con merluza y marisco</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Judías verdes con tomate y jamón york</b>  <b>Pollo en salsa con patatas</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>
VALORE NUTRICIONALES	Kcal: 620 (32%) HC: 81g (51%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 1,8 g (23%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 2,3 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 620 (35%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa : 1,8 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 664 (35%) HC: 84 g (48%) Prot: 29 g (18%) Grasa : 2,3 g (33%) Fibra : 10g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot: 34,6g (20,9%) Grasa : 2,2 g (30%) Fibra : 16,5g
<b>s4</b>	<b>Ensalada con huevo</b>  <b>Lentejas con arroz integral</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada campestre</b>  <b>Macarrones con caballa</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con brócoli</b>  <b>Guiso de pavo con Albóndigas</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de calabaza</b>  <b>Asado de fogonero con patatas</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada yorkera</b>  <b>Potaje de garbanzos con aelgas y huevo</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 670 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 30 g(23%) Grasa: 2,1 g (29%) Fibra: 11 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 2,3 g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 626 (31,3%) HC: 78,5 g (52,6%) Prot: 27,2 g (18,3%) Grasa: 1,9,3 g (29,1%) Fibra: 15,4 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasas : 2,2 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasas : 2,2 g (32%) Fibra : 18g
<b>s5</b>	<b>Ensalada con caballa</b>  <b>Arroz con merluza y marisco</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada Toscana</b>  <b>Fabada</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con tomate y pepino</b>  <b>Asado de pollo</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada César</b>  <b>Lentejas con chorizo</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de verduras</b>  <b>Hamburguesa con lechuga y tomate</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC: 81 (48%) Prot: 29 g (18%) Grasa : 2,3 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa : 2,1,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 2,4 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 2,3g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 682(34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g(19%) Grasa: 2,4 g(33%) Fibra:12g
<b>s6</b>	<b>Ensalada campesina</b>  <b>Lentejas estofadas con codillo de jamón</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada yorkera</b>  <b>Espaguetis carbonara</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada pasta</b>  <b>Olla gitana</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada con brócoli</b>  <b>Arroz con pollo</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de calabacín</b>  <b>Guiso de aletría con merluza y verduras</b>  <b>Pan integral</b> <b>Fruta de temporada</b>
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 2,1,1g (28%) Fibra: 15 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot: 32 g (19,7%) Grasa : 2,2,2 g (30,8%) Fibra : 10,2g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa : 1,8 g (23%) Fibra : 17g	Kcal: 633 (31,6%) HC: 77,2 g (49,8%) Prot: 31,3 g (20,2%) Grasa : 2,0,7 g (30%) Fibra : 7,4 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g(19,5%) Grasa: 2,2,1g(30,5%) Fibra:13,5g

# Recomendaciones

## desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Morcilla de verano Dorada a la plancha	Menestra de verduras Tortilla con jamón cocido	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha
Semana 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera	Huevos al plato con jamón y guisantes	Brócoli a la plancha Dorada	Ensalada de pimientos Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Morcilla de verano Tiras de pollo rebozadas (en airfryer)	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 4	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calabacín con quesito Alitas de pollo al horno	Ensalada de pimientos Lomo a la plancha	Menestra de verduras Tortilla de atún	Berenjena rellena con carne y verduras	Puré de calabaza Lenguado con tomate frito casero
Semana 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de verduras Tortilla de guisantes con jamón serrano	Coliflor gratinada Salmón plancha	Morcilla de verano Merluza rebozada casera (airfryer)	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli gratinado Dorada a la plancha	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Puré de calabacín Muslitos de pollo	Ensalada de pimientos Sepia a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras

# Calendario Menú Escolar 2025-2026

## SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S1</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>S2</b>	8	9	10	11	12	13	14
<b>S3</b>	15	16	17	18	19	20	21
<b>S4</b>	22	23	24	25	26	27	28
<b>S5</b>	29	30	1	2	3	4	5

## OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S5</b>	29	30	1	2	3	4	5
<b>S6</b>	6	7	8	9	10	11	12
<b>S1</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>S2</b>	20	21	22	23	24	25	26
<b>S3</b>	27	28	29	30	31	1	2

## NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S3</b>	27	28	29	30	31	1	2
<b>S4</b>	3	4	5	6	7	8	9
<b>S5</b>	10	11	12	13	14	15	16
<b>S6</b>	17	18	19	20	21	22	23
<b>S1</b>	24	25	26	27	28	29	30

## DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S2</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>S3</b>	8	9	10	11	12	13	14
<b>S4</b>	15	16	17	18	19	20	21
<b>S5</b>	22	23	24	25	26	27	28
<b>S6</b>	29	30	31	1	2	3	4

## ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S6</b>	29	30	31	1	2	3	4
<b>S1</b>	5	6	7	8	9	10	11
<b>S2</b>	12	13	14	15	16	17	18
<b>S3</b>	19	20	21	22	23	24	25
<b>S4</b>	26	27	28	29	30	31	1

## FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S5</b>	2	3	4	5	6	7	8
<b>S1</b>	9	10	11	12	13	14	15
<b>S2</b>	16	17	18	19	20	21	22
<b>S3</b>	23	24	25	26	27	28	1

## MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S4</b>	2	3	4	5	6	7	8
<b>S5</b>	9	10	11	12	13	14	15
<b>S6</b>	16	17	18	19	20	21	22
<b>S1</b>	23	24	25	26	27	28	29
<b>S2</b>	30	31	1	2	3	4	5

## ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S2</b>	30	31	1	2	3	4	5
<b>S3</b>	6	7	8	9	10	11	12
<b>S4</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>S5</b>	20	21	22	23	24	25	26
<b>S6</b>	27	28	29	30	1	2	3

## MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S6</b>	27	28	29	30	1	2	3
<b>S1</b>	4	5	6	7	8	9	10
<b>S2</b>	11	12	13	14	15	16	17
<b>S3</b>	18	19	20	21	22	23	24
<b>S4</b>	25	26	27	28	29	30	31

## JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
<b>S4</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>S5</b>	8	9	10	11	12	13	14
<b>S6</b>	15	16	17	18	19	20	21
<b>S1</b>	22	23	24	25	26	27	28