

# Menú Escolar ‘25-’26

COLECTIVIDADES  
**antonia**  
navarro

MENÚ BASAL

*El arte  
de comer  
BIEN*



# MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S1	Ensalada césar  Lentejas con arroz integral  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campesbre  Espaguetis con caballa  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoíris  Estofado de ternera  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con queso fresco  Arroz a la cubana con huevo  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con tomate y pepino  Cocido completo  Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g	Kcal: 660 (31%) HC: 79 g (50%) Prot: 30 g (19%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 15 g
S2	Ensalada de caballa  Macarrones con tomate, huevo y queso  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada Toscana  Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con tomate y pepino  Arroz con magra  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campesina  Lentejas estofadas con codillo de jamón  Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras  Asado de merluza con patatas  Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (48%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g	Kcal: 631 (35%) HC: 81 g (48%) Prot: 23 g (21%) Grasa: 31 g (23%) Fibra: 11 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g (19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 684 (33%) HC: 83 g (49%) Prot: 33 g (20%) Grasa: 19 g (21%) Fibra: 16 g
S3	Ensalada con queso fresco  Lentejas estofadas con verduras  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoiris  Espaguetis boloñesa  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de pasta  Olla gitana  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con caballa  Arroz con merluza y marisco  Pan integral Fruta de temporada	Judías verdes con tomate y jamón york  Pollo en salsa con patatas  Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 620 (32%) HC: 81 g (51%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 18 g (23%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 620 (35%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa: 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 664 (35%) HC: 8 1g (48%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 10 g	Kcal: 679 (34%) HC: 80,8 g (49%) Prot: 34,6 g (20,9%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16,5 g
S4	Ensalada con huevo  Lentejas con arroz integral  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campesbre  Macarrones con caballa  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con brócoli  Guiso de pavo con Albóndigas  Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabaza  Asado de fogonero con patatas  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada yorkeria  Potaje de garbanzos con aórgulas y huevo  Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 670 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 30 g (23%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 11 g	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 626 (31,3%) HC: 78,5 g (52,6%) Prot: 27,2 g (18,3%) Grasa: 19,3 g (29,1%) Fibra: 15,4 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 18g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 18g
S5	Ensalada con caballa  Arroz con merluza y marisco  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada Toscana  Fabada  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con tomate y pepino  Asado de pollo  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada César  Lentejas con chorizo  Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras  Hamburguesa con lechuga y tomate  Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC: 81 (48%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 682 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g
S6	Ensalada campesina  Lentejas estofadas con codillo de jamón  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada yorkeria  Espaguetis carbonara  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada pasta  Olla gitana  Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con brócoli  Arroz con pollo  Pan integral Fruta de temporada	Crema de calabacín  Guiso de aletría con merluza y verduras  Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g (19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot: 32 g (19,7%) Grasa: 22,2 g (30,8%) Fibra: 10,2 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa: 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 633 (31,6%) HC: 77,2 g (49,8%) Prot: 31,3 g (20,2%) Grasa: 20,7 g (30 %) Fibra: 7,4 g	Kcal: 670 (33,5%) HC: 81,5 g (50%) Prot: 31,7 g (19,5%) Grasa: 22,1 g (30,5%) Fibra: 13,5 g

# 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
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	1	2	3	4	5

## OCTUBRE

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

## NOVIEMBRE

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

## DICIEMBRE

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

## ENERO

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

## FEBRERO

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

## MARZO

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

## ABRIL

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

## MAYO

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

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