

CARTA DE MENÚS

*Menús nutritivos y equilibrados para nuestros alumnos.
Ricos en verduras, pescados y legumbres.*

Estos menús han sido elaborados de acuerdo al estudio nutricional realizado por la empresa *AF Consultoría*, especialista en higiene y seguridad alimentaria, conforme a valoraciones de dietas y cálculos de alimentación avalados por el Departamento de Nutrición y Bromatología I de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

LUNES	<p><i>Pasta Boloñesa</i> <i>Pescado en salsa de pitu</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i></p>	<p><i>Lasaña casera</i> <i>Merluza en salsa verde</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i></p>	<p><i>Pasta integral con tomate</i> <i>Albóndigas de pescado</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i></p>	<p><i>Pasta carbonara</i> <i>Fritos caseros de merluza</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Yogur natural</i></p>
MARTES	<p><i>Espinacas con garbanzos</i> <i>Milanesa de pollo al horno</i> <i>Salteado de Verduras</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Fabas Pintas</i> <i>Lomo al horno</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Crema de verduras</i> <i>Tenera guisada</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Crema de calabacín</i> <i>Jamón asado</i> <i>Salteado de Verduras</i> <i>Fruta</i></p>
MIÉRCOLES	<p><i>Arroz con verduras</i> <i>Hamburguesa casera al horno</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Judías verdes estofadas</i> <i>Albóndigas de ternera</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Arroz con verduras</i> <i>Hamburguesa casera al horno</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Paella de verduras</i> <i>Escalope casero de pollo</i> <i>Ensalada Mix</i> <i>Fruta</i></p>
JUEVES	<p><i>Verduras guisadas con patatas</i> <i>Huevos a la flamenca</i> <i>Pisto</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Arroz con pescado</i> <i>Pollo asado</i> <i>Puré de patata</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Sopa de cocido</i> <i>Garbanzos guisados</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Menestra de verduras</i> <i>Lomo al horno</i> <i>Puré de Patata</i> <i>Fruta</i></p>
VIERNES	<p><i>Lentejas estofadas</i> <i>Fritos caseros de merluza</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Fabada asturiana</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Lentejas estofadas</i> <i>Pescado en salsa verde</i> <i>Ratatouille</i> <i>Fruta</i></p>	<p><i>Pote asturiano</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Ensalada L.T.C.</i> <i>Fruta</i></p>

Todos los menús siguen las recomendaciones marcadas por la **Estrategia NAOS** (*Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), perteneciente al Ministerio de Consumo. Asimismo, los menús se han actualizado según las recomendaciones del **Programa 16 del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025**:

- Todos los días, la bebida que acompaña los menús escolares es agua, a disposición de todos los alumnos.
- La fruta y hortalizas utilizadas serán de proximidad siempre que sea posible. Además, al menos un día a la semana la fruta será de procedencia ecológica.
- Se utiliza sal yodada.
- Un día a la semana, el pan será integral.
- Nuestros menús se elaboran con aceite de oliva

Dentro de estas recomendaciones se incluye, como información a aportar a las familias, una orientación o sugerencia para el menú de la cena complementaria con el menú del mediodía. Así, aportamos el siguiente menú diseñado y valorado por nuestra consultora alimentaria *AF Consultoría*, equipo de licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.

SUGERENCIAS PARA LA CENA:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Fruta	Crema de champiñones Tortilla de coliflor y cebolla Fruta	Pavo al horno con berenjenas Fruta	Zanahoria, patata y puerro salteado con ajo y cebolla Conejo guisado Fruta	
MARTES	Bacalao al horno con pimiento, berenjena y cebolla asada Yogur	Ensalada de lechuga roja y verde, maíz, pimiento y atún Yogur	Revuelto de ajetes con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y cebolla Yogur	Ensalada de lechuga, espinaca, naranja y salmón con salsa de soja Yogur	
MIÉRCOLES	Ensalada templada de patata, piña, tomate, cebolla y pulpo o mejillón con vinagreta de frutos secos, limón y aceite Yogur	Crema de tomate Pavo en salsa de verduras Yogur	Repollo al horno con tomate, cebolla, setas y queso Fruta	Judía verde cocida con aceite y vinagre Parrocha frita Fruta	
JUEVES	Sopa de quinoa con calabaza, puerro, zanahoria, pimiento y queso Yogur	Ensalada de aguacate, lechuga, rúcula, tomate cherry y gambas en salsa rosa casera Yogur	Ensalada de patata, canónigos, piña plancha, tomate, aceituna negra, frutos secos y queso Fruta	Ensalada de lechuga, maíz, pimiento rojo y zanahoria Ternera a la plancha Yogur	
VIERNES	Puerros al horno Conejo asado al ajillo Fruta	Salmón a la plancha con limón y espárragos Yogur	Calabacín relleno de queso en salsa de setas Fruta	Crema de calabaza con mango y puerro Caballa guisada en salsa de tomate, pimiento y cebolla Fruta	

CÓDIGO DE MENÚS POR SEMANA:

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
L M Mi J V 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 30	L M Mi J V 1 2 3 4 7 8 9 10 11 14 15 16 17 18 21 22 23 24 25 28 29 30 31	L M Mi J V 1 4 5 6 7 8 11 12 13 14 15 18 19 20 21 22 25 26 27 28 29	L M Mi J V 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 30 31	L M Mi J V 1 2 3 6 7 8 9 10 13 14 15 16 17 20 21 22 23 24 27 28 29 30 31
FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
L M Mi J V 3 4 5 6 7 10 11 12 13 14 17 18 19 20 21 24 25 26 27 28	L M Mi J V 3 4 6 7 8 10 11 12 13 14 17 18 19 20 21 24 25 26 27 28 31	L M Mi J V 1 2 3 4 7 8 9 10 11 14 15 16 17 18 21 22 23 24 25 28 29 30	L M Mi J V 1 2 5 6 7 8 9 12 13 14 15 16 19 20 21 22 23 26 27 28 29 30	L M Mi J V 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27