

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	<i>Pasta Boloñesa Pescado en salsa de pítu con ensalada Yogur natural</i>	<i>Lasaña casera de bonito Pescado en salsa verde con ensalada Yogur natural</i>	<i>Pasta integral con tomate Albóndigas de pescado con ensalada Yogur natural</i>	<i>Pasta carbonara Fritos caseros de merluza con ensalada Yogur natural</i>
MARTES	<i>Espinacas con garbanzos Albóndigas de ternera en salsa y con arroz Fruta</i>	<i>Fabas pintas con huevo y verduras Lomo al horno con patatas Fruta</i>	<i>Crema de verduras Ternera guisada con ensalada Fruta</i>	<i>Crema de calabacín Jamón asado con verduras Fruta</i>
MIÉRCOLES	<i>Verduras guisadas con carne Pollo asado con ensalada Fruta</i>	<i>Judías verdes estofadas Filete vegano con ensalada Fruta</i>	<i>Arroz con pescado y verduras Escalope casero de pollo con ensalada Fruta</i>	<i>Arroz con verduras Filete vegano con ensalada Fruta</i>
JUEVES	<i>Arroz con tomate Huevos rebozados Lomo al horno con ensalada Fruta</i>	<i>Arroz con verduras Milanesa casera de pollo al horno con puré de patata Fruta</i>	<i>Sopa de cocido Garbanzos guisados con verduras Fruta</i>	<i>Menestra de verduras Huevos con pisto Fruta</i>
VIERNES	<i>Lentejas estofadas Fritos caseros de merluza con pisto de verduras Fruta</i>	<i>Fabada asturiana Tortilla de patata con ensalada Fruta</i>	<i>Lentejas estofadas c/verduras Pescado en salsa verde con verduras Fruta</i>	<i>Pote asturiano Tortilla de patata con ensalada Fruta</i>

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 ABRIL.

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	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 Ternera guisada con champiñones 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 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	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 1 2 3 4 5 8 9 10 11 12 15 16 17 18 19 22 23 24 25 26 29 30 31
FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
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	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 1 2 3 4 5 8 9 10 11 12 15 16 17 18 19 22 23 24 25 26 29 30	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	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