

CARTA DE MENÚS CURSO 2025/2026

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	Pasta con atun Merluza en salsa pitu Ensalada L.T.C. Yogur natural	Lasaña casera Merluza en salsa Ensalada L.T.C. Yogur natural	Pasta integral con tomate Albóndigas de pescado Ensalada L.T.C. Yogur natural	Pasta carbonara Fritos caseros de merluza Ensalada L.T.C. Yogur natural
MARTES	Garbanzos con espinacas Cordon bleu Salteado de Verduras Fruta	Crema de calabacin Longaniza al horno Patatas fritas Fruta	Crema de puerro Ternera guisada Ensalada Mix Fruta	Crema de calabaza Jamón asado Salteado de Verduras Fruta
MIÉRCOLES	Arroz a la cubana Lomo al horno Pisto Fruta	Fabes pintas Albondigas de ternera Arroz blanco Fruta	Patatas guisadas Milanesa al horno Ensalada L.T.C. Fruta	Arroz con pescado Escalope casero de pollo Ensalada Mix Fruta
JUEVES	Crema de verduras Hamburguesa casera al horno Ensalada Mix Fruta	Frejoles guisados Pollo asado Ensalada Mix Fruta	Sopa de cocido Garbanzos guisados Fruta	Menestra de verduras Chuleta de sajonia Puré de Patata Fruta
VIERNES	Lentejas estofadas Fritos caseros de merluza Ensalada L.T.C. Fruta	Fabada asturiana Tortilla de patata Ensalada L.T.C. Fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Patata cocida Fruta	Pote asturiano Tortilla de patata Ensalada L.T.C. Fruta

CÓDIGO DE MENÚS POR SEMANA:

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