



# Centro Concertado Maria Madre - Politecnos

## COMEDOR ESCOLAR 2023 -2024

1  
trimestre

- Estos menús pueden estar sujetos a variaciones , según existencias y temporada. También debido a su elaboración , justo en el día y con la mayoría de productos frescos ( verduras ,carnes y pescados) .
- En caso de tener alguna duda sobre los menús escolares deberán de ponerse en contacto con el responsable del servicio de comedor.
- **Si su hijo es alérgico o tiene intolerancia a algún alimento debe de decirlo cuanto antes aportando el informe médico correspondiente.**
- Puede solicitar una tabla con todas las recetas de lo menús con sus correspondientes alérgenos.



### DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LAS CALORÍAS QUE APORTA LA DIETA EN LAS PRINCIPALES COMIDAS





# octubre

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Canelón de atún</li><li>• San Jacobos con ensalada</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de cocido.</li><li>• Pollo al limón.</li><li>• Lácteo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrones boloñesa.</li><li>• Pescado a la andaluza.</li><li>• Fruta del tiempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Judías con huevos.</li><li>• Hamburguesas con cebolla.</li><li>• Fruta del tiempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lentejas con verdura</li><li>• Tortilla de patata</li><li>• Macedonia de frutas</li></ul>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alubia con bacalao</li><li>• Pastel de carne con pimientos</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrones con champiñones.</li><li>• Milanesas de pollo con ensalada.</li><li>• Lácteo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lentejas al curry.</li><li>• Bacalao ajoarriero.</li><li>• Fruta del tiempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de verduras.</li><li>• Lomo con patatas.</li><li>• Fruta del tiempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensaladilla rusa</li><li>• Lubina con patatas panadera</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de verduras</li><li>• Filete ruso en salsa con patatas</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guisantes con jamón.</li><li>• Salchichas en salsa con puré de patata.</li><li>• Fruta del tiempo.</li></ul>			

---

## ERRORES EN LAS DIETAS

- Cenas copiosas: abundantes carnes y fritos, que dificultan la digestión.
- Desayunos escasos.
- Escasa cantidad de fruta y verdura diaria.
- Abandono de legumbres.
- Poca presencia de pescados.
- Exceso de consumo de dulces y bollería.
- Ingesta escasa de agua.



# noviembre

Lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01

02

03

- Crema de calabaza.
- Carne guisada con patatas.
- Fruta del tiempo.

- Berenjena rellena
- Pollo asado con patatas panadera
- Flan de huevo

06

- Coliflor gratinada
- Trucha con jamón y dados de patatas
- Fruta del tiempo

07

- Patatas a la riojana.
- Redondo de ternera con champiñones.
- Lácteo.

08

- Sopa de pescado.
- Albóndigas guisadas.
- Fruta del tiempo.

09

- Alubias pintas.
- Merluza en salsa verde.
- Fruta del tiempo.

10

- Macarrones Boloñesa
- Pechuga empanada con ensalada
- Fruta del tiempo

13

- Cocido Madrileño
- Fruta del tiempo

14

- Macarrones con atún.
- San Jacobo casero con ensalada.
- Lácteo.

15

- Espinacas a la crema.
- Pollo al chilindrón.
- Fruta del tiempo.

16

- Crema de verduras.
- Calamares en su tinta con arroz.
- Fruta del Tiempo.

17

- Sopa de pescado
- Huevos fritos con guiso de verduras
- Leche frita

20

- Canelones de atún
- Lomo en salsa con patatas
- Fruta del tiempo

21

- Quiche Loraine
- Fajitas de pollo y verduritas.
- Lácteo.

22

- Fabada.
- Lubina al horno con salsa bilbaína.
- Fruta del tiempo.

23

- Pizza carbonara.
- Brochetas de pollo con patatas risoladas.
- Fruta del tiempo.

24

- Arroz a la cubana
- Anchoas rellenas con ensalada
- Yogur

27

- Lenteja con salmón
- Carrileras de cerdo guisadas
- Fruta del tiempo

28

- Ensalada Cesar.
- Huevos fritos con patatas.
- Lácteo.

29

- Berenjenas rellenas.
- Pollo en pepitoria.
- Fruta del tiempo.

30

- Ensalada de pasta.
- Merluza al horno en salsa marinera.
- Fruta del tiempo.



# diciembre

**Lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**01**

- Garbanzos estofados
- Salmón con ensalada
- Postre lácteo

**04**

- Menestra de verduras
- Ternera en salsa con dados de patata
- Fruta del tiempo

**05**

- Coliflor gratinada.
- Pollo al horno con patas hasselback.
- Fruta del tiempo.

**06**

**FESTIVO**  
día de la Constitución

**07**

**08**

**Día de la Inmaculada**

**11**

- Sopa de cocido
- Cordero guisado con patatas
- Fruta del tiempo

**12**

- Lentejas con arroz.
- Alitas al horno con Ensalada.
- Lácteo.

**13**

- Menestra de verdura.
- Lomo a la piña.
- Fruta del tiempo.

**14**

- Pizza barbacoa.
- Albóndigas de pescado en salsa.
- Fruta del tiempo.

**15**

- Lasaña de carne y verduras
- Empanadillas con salsa
- Fruta del tiempo

**18**

- Crema de zanahoria
- Croquetas caseras con ensalada
- Fruta del tiempo

**19**

- Macarrones con queso.
- Anchoas rebozadas con patatas.
- Lácteo.

**20**

- Patatas al a importancia.
- Hamburguesas completas.
- Fruta del tiempo.

**21**

- Alubias pintas con verduras.
- Merluza al horno con patatas panadera.
- Fruta del tiempo.

**22**

- Guisante con jamón
- Salchichas guisada con puré de patata
- Helado

**SI HEMOS COMIDO ..... ..... PODEMOS CENAR**

Cereales legumbres .....	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras .....	Cereales
Carne .....	Pescado o huevos
Pescado .....	Carne o huevo
Huevo .....	Pescado o carne magra
Fruta .....	Lácteos o fruta
Lácteos .....	Fruta

