



# Centro Concertado Maria Madre - Politecnos

## COMEDOR ESCOLAR 2022 -2023

1  
trimestre

- Estos menús pueden estar sujetos a variaciones , según existencias y temporada.
- 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



NO TE OLVIDES  
DE BEBER  
AGUA Y DE  
HACER  
EJERCICIO



Avd. Eloy García de Quevedo. 3, (09006 Burgos ) Paradas de autobús: líneas 3,12 y 19)

Tfno. 947- 22 19 52 Fax : 947 - 22 71 07



# octubre

Lunes

Martes

Miércoles

jueves

viernes



17

- Crema de calabacín
- Ternera guisada con hortalizas
- Yogur

24

- Brócoli salteado con jamón
- Salchichas en salsa con puré de patata
- Fruta del tiempo

31

Día del docente



18

- Macarrones Boloñesa
- Albóndigas de pescado caseras.
- Lácteo.

25

- Macarrones a la carbonara.
- Bacalao ajoarriero.
- Lácteo.

19

- Alubias guisadas.
- Hamburguesas con cebolla.
- Fruta.

26

- Lentejas al curry.
- Lomo con ensalada.
- Fruta.

13

- Sopa.
- Pollo al horno con patatas.
- Fruta.

20

- Judías con Huevos
- Pescado a la andaluza.
- Fruta.

27

- Crema de verduras.
- Lomo a la pimienta.
- Fruta.

14

- Lentejas con calamaricos
- Merluza en salsa verde
- Flan.

21

- Garbanzos con langostinos
- Tortillas de patata con ensalada
- Tarta de queso

28

- Sopa de cocido
- Empanada de atún Con ensalada
- Arroz con leche



## 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

**FESTIVO**  
día de todos los santos

02

- Crema de calabaza.
- Pollo al horno.
- Lácteo.

03

- Pasta Con langostinos.
- Pechugas de pollo rellenas.
- Fruta.

04

- Garbanzos con bacalao
- Salmon en salsa con arroz
- Macedonia



07

- Crema de zanahoria
- Cordero guisado con puré de patata
- Fruta del tiempo

08

- Lasaña con verduras.
- Merluza en salsa verde.
- Lácteo.

09

- Alubias con almejas
- Carne guisada.
- Fruta.

10

- Sopa de pescado.
- Pastel de carne.
- Fruta.

11

- Berenjena rellena
- Pollo guisado con hortalizas
- Tarta de manzana

14

- Alubias pintas con chorizo
- Filete ternera guisado
- Fruta del tiempo

15

- Pasta a la Amatriciana
- Merluza rebozada.
- Lácteo.

16

- Lentejas con verduras.
- Albóndigas en salsa.
- Fruta.

17

- Coliflor gratinada.
- Carne hillada con arroz.
- Fruta

18

- Ensalada alemana
- Codillo guisado con puré de patata
- Leche frita

21

- Crema de verduras
- Albóndigas con patatas
- Fruta del tiempo

22

- Lasaña de carne.
- Pescado al horno.
- Lácteo.

23

- Garbanzos con espinacas
- Lomo a la piña.
- Fruta.

24

- Quiche Lorraine.
- Albóndigas de merluza.
- Fruta.

25

- Ensaladilla rusa
- Pechuga de pollo al limón
- Yogur

28

- Calabacín relleno
- Merluza en salsa
- Fruta del tiempo

29

- Pasta a la marinera.
- Pescado a la menière.
- Lácteo.

30

- Alubias Guisadas.
- San Jacobo casero
- Fruta.





# diciembre

Lunes

martes

Miércoles

jueves

viernes



05

- Quiches de verduras.
- Flamenquines a la andaluza con revuelto
- Fruta del tiempo

06

**Día de la Constitución española**



7

- Pasta Boloñesa.
- Pollo con manzanas.
- Fruta.

08

**Día de la Inmaculada**

09

**Día no lectivo**



12

- Sopa de cocido
- Pollo guisado
- Fruta del tiempo

13

- Ensalada de pasta.
- Marmitako
- Lácteo.

14

- Lentejas guisadas.
- Salchichas con puré de patata.
- Fruta.

15

- Fideúa.
- Filetes de lomo con ensalada.
- Fruta

16

- Guisantes con jamón
- Merluza en salsa
- Macedonia

19

- Garbanzos con langostinos
- Filete en salsa de setas
- Fruta del tiempo

20

- Pata con salmón.
- Pescado a la gallega.
- Lácteo.

21

- Menestra de verduras
- Pollo asado con mostaza y miel.
- Fruta.

22

- Sopa.
- Albóndigas.
- Fruta.



## SI HEMOS COMIDO: PODEMOS CENAR

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