



# Centro Concertado Maria Madre - Politecnos

## COMEDOR ESCOLAR 2022 -2023

2  
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





# enero

<p><b>09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canelones de atún</li> <li>• Croquetas de verduras con ensalada</li> <li>• Fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa con fideos.</li> <li>• Hamburguesa con patatas.</li> <li>• Lácteo.</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones carbonara.</li> <li>• Pechuga pollo rebozada con ensalada.</li> <li>• Lácteo</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias pintas</li> <li>• Merluza en salsa de azafrán.</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con chorizo</li> <li>• Pechuga de pollo con patatas vapor</li> <li>• Tarta de queso</li> </ul>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de coliflor</li> <li>• Cordero guisado</li> <li>• Natillas</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis boloñesa</li> <li>• Pechugas pollo con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde</li> <li>• Salmón con patatas al vapor.</li> <li>• Fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con bacalao.</li> <li>• Carne guisada.</li> <li>• Lácteo</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido</li> <li>• Lubina en salsa con ensalada</li> <li>• Macedonia</li> </ul>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisante con jamón</li> <li>• Ternera guisada con patatas</li> <li>• Fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones a la marinera</li> <li>• Lubina al vapor</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas a la riojana.</li> <li>• Hamburguesa con cebolla caramelizada.</li> <li>• Lácteo</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas al curry</li> <li>• Pescado a la meniere.</li> <li>• Fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras</li> <li>• Conejo relleno en salsa</li> <li>• Arroz con leche</li> </ul>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olla podrida</li> <li>• Fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa Cocido.</li> <li>• Lomo con patatas</li> <li>• Fruta</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.





# febrero

Lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



**01**

- Alubias pintas.

- Empanadillas de atún.

- Lácteo.

**02**

- Espaguetis carbonara

- Lomo a la piña

- Fruta

**03**

- Crema de verduras

- Trucha con jamón

- Fruta

**06**

- Cocido madrileño

- Fruta del tiempo

**07**

- Macarrones con langostinos.

- Hamburguesas con ensalada.

- Lácteo

**08**

- Quiche Lorraine

- Bacalao en salsa.

- Fruta.

**09**

- Fabada

- Sepia guisada.

- Lácteo.

**10**

- Ensaladilla rusa

- Solomillo de cerdo asado con pimientos

- Tarta de manzana

**13**

- Crema de verduras

- Rabo guisado

- Fruta del tiempo

**14**

- Pizza

- Pollo con manzanas

- Lácteo

**15**

- Berenjenas rellenas

- Bacalao con tomate.

- Fruta

**16**

- Lentejas con verduras.

- Merluza al horno.

- Lácteo.

**17**

- Alubias con bacalao

- Pollo guisado con puré de patata

- Leche frita

**20**



**21**

**22**

- Lasaña de atún.

- Pechuga de pollo en salsa.

- Lácteo.

**23**

- Coliflor gratinada.

- Merluza a la gallega.

- Fruta

**24**

- Sopa de pescado

- Tortillas de patata con ensalada

- yogur

**27**

- Huevos rellenos

- Jamoncitos de pollo guisados

- Fruta del tiempo

**28**

- Arroz a la cubana.

- Lomo a la pimienta con patata panadera

- Lácteo.





# marzo

Lunes

martes

Miércoles

jueves

Viernes



06

- Ensalada cesar
- Bacalao con tomate y pimientos
- Fruta del tiempo

07

- Macarrones con setas.
- Pollo al horno.
- Lácteo.

13

- Sopa de cocido
- Pollo guisado
- Fruta del tiempo

14

- Ensalada de pasta.
- Lomo empanado con verduras.
- Lácteo.

20

- Rollitos de verdura
- Pimientos rellenos
- Fruta del tiempo

21

- Lasaña.
- Bacalao en salsa.
- Fruta

27

- Pisto
- Pechuga de pollo
- Macedonia

28

- Macarrones a la carbonara.
- Hamburguesas con ensalada.
- Lácteo.

01

- Macarrones boloñesa.
- Albóndigas de pescado.
- Fruta.

08

- Crema de verduras
- Albóndigas de carne
- Fruta.

15

- Patatas en salsa.
- Lirios fritos con verduras
- Fruta.

22

- Alubias pintas.
- Merluza rebozada.
- Fruta del tiempo

29

- Pizza.
- Pollo al limón.
- Fruta

02

- Alubia blanca con almejas
- Lomo asado.
- Lácteo.

09

- Tortilla de patatas.
- Fajitas pollo.
- Fruta.

16

- Fideuá
- Hamburguesas con verduras.
- Fruta.

23

- Sopa de ave.
- Pollo asado
- Fruta del tiempo

03

- Sopa de pescado
- Dorada al horno
- Semifrío de fresa

10

- Lentejas con salmón
- Anchoas rebozadas
- Fruta

17

- Crema de verduras
- Salmón en salsa
- Macedonia.

24

- Lentejas
- Croquetas con ensalada
- Copa de helado

30

**Semana Santa**



31

**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