

Menú Escolar '25-'26

COLECTIVIDADES
antonia
navarro

CARLOS V

Primaria

*El arte
de comer
BIEN*



MENÚ CARLOS V PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
s1	Ensalada con pechuga de pavo Macarrones con atún Pan blanco Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo empanado con patatas Pan integral Yogur	Ensalada arcoiris Guiso de pescado Tortilla francesa Pan blanco Fruta de temporada	Lomo adobado con ensalada Lentejas estofadas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campesina Arroz con pescado y marisco Pan blanco Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 625 (31%) HC: 80 g (52%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 20 g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 700 (35%) HC: 81 g (48%) Prot: 36 g (21%) Grasa: 24g (31%) Fibra: 9 g	Kcal: 691 (35%) HC: 80 g (47%) Prot: 39 g (23%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 661 (33%) HC: 77 g (48%) Prot: 36 g (22%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 14 g	Kcal: 699 (33%) HC: 83 g (49%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 23 g (31 %) Fibra: 11 g
s2	Ensalada con huevo Espaguetis con atún y tomate Pan blanco Fruta de temporada	Pizza con ensalada Olla gitana Pan integral Yogur	Ensalada de verano Guiso de pavo con albóndigas Pan blanco Fruta de temporada	Crema de verduras Asado de pollo con patatas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con Queso fresco Arroz con marisco Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 663 (33%) HC: 84 g (51%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 15 g	Kcal: 677 (34%) HC: 83 g (52%) Prot: 28 g (17%) Grasa: 22 g (31%) Fibra:18 g	Kcal: 688 (34%) HC: 80 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 24 g (32%) Fibra: 14 g	Kcal: 664 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 33 g (20%) Grasa: 22 g (31%) Fibra: 14 g	Kcal: 657 (33%) HC: 86 g (53%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (30%) Fibra: 9 g
s3	Ensalada con huevo Fideua de pescado Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada de pepino Cocido completo Pan integral Yogur	Ensalada californiana Lasaña de carne con queso Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa con patatas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de quesitos Guiso de fogonero Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 643 (32%) HC: 81 g (51%) Prot: 29 g (19%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 10 g	Kcal: 667 (33%) HC: 81 g (50%) Prot: 31 g (20%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 604 (30%) HC: 77 g (52%) Prot: 25 g (17%) Grasa: 20 g (31%) Fibra: 9 g	Kcal: 675 (34%) HC: 79 g (48%) Prot: 33 g (20%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 27 g (32%) Grasa: 23 g (17%) Fibra: 12 g
s4	Ensalada con atún Arroz a la cubana con huevo Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada californiana Estofado de ternera Pan integral Yogur	Ensalada de pasta Merluza empanada Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada mediterránea Lentejas con-jamón Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con queso fresco Potaje de pavo Pan blanco Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 606 (30%) HC: 82 g (55%) Prot: 23 g (16%) Grasa: 20 g (30%) Fibra: 7 g	Kcal: 692 (35%) HC: 80 g (48%) Prot: 31 g (18%) Grasa: 25 g (34%) Fibra: 10 g	Kcal: 665 (33%) HC: 81 g (50%) Prot: 33 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 10 g	Kcal: 613 (30%) HC: 79 g (52%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 19 g (29%) Fibra: 13 g	Kcal: 680 (34%) HC: 82 g (50%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 16 g
s5	Ensalada básica Espaguetis con queso Merluza al horno Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada de pepino Cocido completo Pan integral Yogur	Ensalada de pasta con queso Pechuga de pollo con patatas Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada de verano Guiso de pavo con albóndigas Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla Española con ensalada Pan blanco Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 650 (32%) HC: 75g (47%) Prot: 32g (20) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 10 g	Kcal: 667 (33%) HC: 80 g (50%) Prot: 33 g (21%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 14 g	Kcal: 680 (34%) HC: 83g (50%) Prot: 35 g (21%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 10 g	Kcal: 688 (34%) HC: 80 g (49%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 24 g (32%) Fibra: 12 g	Kcal: 642 (32%) HC: 77 g (49%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g
s6	Ensalada con croquetas Lentejas con verduras Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada campesina Guiso de fogonero Pan integral yogur	Ensalada arcoiris Arroz a la cubana con salchichas Pan blanco Fruta de temporada	Ensalada con queso fresco Estofado de ternera Pan integral Fruta de temporada	Ensalada campesina Asado de merluza con patatas Pan blanco Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 684 (34%) HC: 88 g (53%) Prot: 30 g (18%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 16g	Kcal: 658 (33%) HC: 79 g (50%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 21 g (30%) Fibra: 12,5 g	Kcal: 657 (33%) HC: 79 g (49%) Prot: 29 g (18%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 22 g	Kcal: 642 (32%) HC: 77 g (49%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 12 g	Kcal: 671 (34%) HC: 80g (49%) Prot: 34 g (21%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 20 g

Recomendaciones

desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Morcilla de verano Dorada a la plancha	Menestra de verduras Tortilla con jamón cocido	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha
Semana 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera	Huevos al plato con jamón y guisantes	Brócoli a la plancha Dorada	Ensalada de pimientos Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Morcilla de verano Tiras de pollo rebozadas (en airfryer)	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 4	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calabacín con queso Alitas de pollo al horno	Ensalada de pimientos Lomo a la plancha	Menestra de verduras Tortilla de atún	Berenjena rellena con carne y verduras	Puré de calabaza Lenguado con tomate frito casero
Semana 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de verduras Tortilla de guisantes con jamón serrano	Coliflor gratinada Salmón plancha	Morcilla de verano Merluza rebozada casera (airfryer)	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli gratinado Dorada a la plancha	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Puré de calabacín Muslitos de pollo	Ensalada de pimientos Sepia a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras

Calendario Menú Escolar 2025-2026

SEPTIEMBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	1	2	3	4	5

OCTUBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S5	29	30	1	2	3	4	5
S6	6	7	8	9	10	11	12
S1	13	14	15	16	17	18	19
S2	20	21	22	23	24	25	26
S3	27	28	29	30	31	1	2

NOVIEMBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S3	27	28	29	30	31	1	2
S4	3	4	5	6	7	8	9
S5	10	11	12	13	14	15	16
S6	17	18	19	20	21	22	23
S1	24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30	31	1	2	3	4

ENERO							
	L	M	X	J	V	S	D
S6	29	30	31	1	2	3	4
S1	5	6	7	8	9	10	11
S2	12	13	14	15	16	17	18
S3	19	20	21	22	23	24	25
S4	26	27	28	29	30	31	1

FEBRERO							
	L	M	X	J	V	S	D
S5	2	3	4	5	6	7	8
S6	9	10	11	12	13	14	15
S1	16	17	18	19	20	21	22
S2	23	24	25	26	27	28	1

MARZO							
	L	M	X	J	V	S	D
S3	2	3	4	5	6	7	8
S4	9	10	11	12	13	14	15
S5	16	17	18	19	20	21	22
S6	23	24	25	26	27	28	29
S1	30	31	1	2	3	4	5

ABRIL							
	L	M	X	J	V	S	D
S1	30	31	1	2	3	4	5
S2	6	7	8	9	10	11	12
S3	13	14	15	16	17	18	19
S4	20	21	22	23	24	25	26
S5	27	28	29	30	1	2	3

MAYO							
	L	M	X	J	V	S	D
S5	27	28	29	30	1	2	3
S6	4	5	6	7	8	9	10
S1	11	12	13	14	15	16	17
S2	18	19	20	21	22	23	24
S3	25	26	27	28	29	30	31

JUNIO							
	L	M	X	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	7
S5	8	9	10	11	12	13	14
S6	15	16	17	18	19	20	21
S1	22	23	24	25	26	27	28