

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de diciembre de 2023

Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar
El yogur contiene 10,7 g de azúcares



¡ Feliz Navidad !

1

CANELONES DE CARNE
GRATINADOS

RABAS DE CALAMAR CASERAS

ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
(íceberg, tomate, zanahoria rallada)

FRUTA DE TEMPORADA

Sugerencia de cena:
Coca de verduras con sardinas /
Fruta

4 5 6 7 8

MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA

POTAJE DE LENTEJAS CON
VERDURAS

Festivo

No lectivo

Festivo

CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS
(huevo, pan rallado)

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA



ENSALADA VARIADA CON
ACEITUNAS (íceberg, tomate,
zanahoria rallada)

ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
(íceberg, tomate, zanahoria rallada)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Bacalao con pimientos, tomate y
arroz / Fruta

Ensalada variada y pizza / Fruta

11 12 13 14 15

FIDEOS PAYESES

CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS

ARROZ INTEGRAL A LA
NAPOLITANA

POTAJE DE GARBANZOS CON
VERDURAS

ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E
OLIO

ABADEJO CON EMPANADO
CASERO (huevo, pan rallado)

ESTOFADO DE MAGRO

BOQUERONES EN TEMPURA

PAVO AL HORNO CON SALSAS
CAZADORA (cebolla, champiñones)

TORTILLA A LA FRANCESA CON
JAMÓN

ENSALADA VARIADA CON
ACEITUNAS (íceberg, tomate,
zanahoria rallada)

PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla,
tomate, alurel, zanahoria)

ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
(íceberg, tomate, zanahoria rallada)

PATATAS A DADOS

ENSALADA VARIADA CON PIPAS
(íceberg, brotes tiernos, zanahoria
rallada)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Espirales de legumbre con
verduras y cuny / Fruta

Ensalada y tortilla de patata y
cebolla / Fruta

Coliflor con bechamel, queso y
almendras / Fruta

Ensalada y pulpo con patata cocida
/ Fruta

Tacos mexicanos de verduras y
salmón / Fruta

18 19 20

PURÉ DE ZANAHORIA

POTAJE DE LENTEJAS CON
VERDURAS

Menú especial de Navidad

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA

POLLO CON SALSAS AL CURRY

SOPA DE NAVIDAD

ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
(íceberg, tomate, zanahoria rallada)

ARROZ BLANCO

NUGGETS CASEROS DE POLLO
CON PATATAS CHIPS



FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

DULCES DE NAVIDAD

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Sugerencia de cena:

Lomo de merluza con cebolla,
zanahoria y boniato / Fruta

Sopa de pasta y tortitas de brócoli
y queso / Fruta

Crema de calabaza y tortilla a la
francesa con ensalada / Fruta



Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Artículo 4. Requisitos y criterios para la programación de los menús escolares y la frecuencia de consumo semanal

	Grupos de Alimentos	Frecuencia Semanal	Menú	OBSERVACIONES
1	ARROZ	1	0-0-1-0	Cumple
2	Incluir integrales	Incluir	0-0-1-0	Cumple
3	PASTA	1	1-1-2-1	No Cumple
4	Incluir integrales	Incluir	0-1-1-0	Cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2 (Mínimo 6 al mes)	0-1-2-1	Cumple
6	HORTALIZAS-PATATA	1 a 2	0-0-1-1	Cumple
7	CARNE	1 a 3	0-0-2-3	Cumple
8	Priorizar carne blanca	Priorizar	0-0-1-2	Cumple
9	Preparados cárnicos	Máximo 4 al mes	0-0-0-0	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	0-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3 (Mínimo 6 al mes)	1-1-2-0	Cumple
12	de los cuales, Azul	Alternar	0-0-1-0	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	1-2-3-2	Cumple
14	OTRAS	1 a 2	0-0-2-2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	1-2-4-3	Cumple
16	OTRO (<12,3g de azúcar/ 100ml)	0 a 1	0-0-1-0	No cumple por el menú especial de Navidad
17	ACEITE PARA COCINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Aceite de Oliva Virgen o Aceite de Oliva Virgen Extra		Cumple
19	FRITURAS	Máximo 2 a la semana	1-2-2-3	No cumple por el menú especial de Navidad
20	PRECOCINADOS	Máximo 3 al mes	1-0-1-1	No cumple por el menú especial de Navidad

Artículo 5. Información de los menús a las familias

1 Las personas responsables de los centros educativos han de proporcionar a las familias, personas que ejercen la tutela o responsables de los comensales, incluyendo las personas con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias y otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús de la manera más clara y detallada posible y les han de orientar con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

2 La información sobre los menús debe ser accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional, cuando así lo requieran.

3 Asimismo, se tiene que poner a disposición de las familias, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimentarios y por las normas sobre la información a las personas consumidoras.

Artículo 16. Vigilancia y control

4 La documentación justificativa de la valoración de la programación del menú por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

5 La existencia de fichas técnicas de los menús, con la medida de los ingredientes que los integran (volumen y peso).

9 Las personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos, de los centros sanitarios y de las dependencias administrativas sanitarias deben tener a disposición de la Dirección General de Salud Pública y Participación el etiquetado nutricional de los alimentos envasados y/o la documentación necesaria para saber los contenidos nutricionales y el tipo de alimentos que se ofrecen en los bares, cantinas, quioscos o máquinas expendedores ubicado en sus recintos.

11 Los centros educativos, a través del consejo escolar, pueden constituir una comisión de comedor con el fin de hacer el seguimiento, la valoración del servicio de comedor, de conformidad con el contenido de este Decreto.

