

# MENÚ COMEDOR ESCUELA DE VERANO SSCC 2025

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
<b>SEMANA 1</b>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Lentejas hortelanas (9)</p> <p>Segundo: Tortilla Española (4)</p> <p>Postre: Yogur (7)</p>	<p>Primero: Ensalada de arroz (7)</p> <p>Segundo: Albóndigas a la Jardinera (guisantes, carlota, cebolla, tomate...)</p> <p>Postre: Fruta de Temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Tallarines Thai-Thai. (6)</p> <p>Segundo: Lomos de merluza en salsa verde y guisantes salteados (3)</p> <p>Postre: Fruta</p>	<p>Primero: Ensaladilla rusa (2,3,4)</p> <p>Segundo: Hamburguesa a la plancha con patatas al horno.</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa Marinera (2,3,9)</p> <p>Segundo: Pollo al horno con patatas, cebolla y tomate.</p> <p>Postre: Helado (7)</p>	<p><i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i></p>
	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	682kcal / 89g HC / 36g Prot / 20g Lip	539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip	600kcal / 67g HC / 38g Prot / 20g Lip	<b>Verduras y Legumbres</b>
<b>SEMANA 2</b>	<p>Primero: Vichysoise fría de Puerro y Patata</p> <p>Segundo: Lasaña de carne. (1,2,3,4,7,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Entremeses Variados (Jamón York, Queso y tomate trinchado con pepino) (7)</p> <p>Segundo: Arroz con sepia y calamares (2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Gazpacho Andaluz/ Puré de Legumbres con Calabaza</p> <p>Segundo: Fajitas de pollo, y verduras. (1)</p> <p>Postre: Helado (7)</p>	<p>Primero: Macarrones Integrales a La Boloñesa. (1,4)</p> <p>Segundo: Huevos rellenos con lechuga (4)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada César (3, 4, 7, 10)</p> <p>Segundo: Pechuga de Pollo empanada con patatas asadas (1,3,4,6)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i></p>
	620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip	727kcal / 84g HC / 42g Prot / 25g Lip	603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip	584kcal / 48g HC / 38g Prot / 25g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	<b>Frutas de Temporada:</b>
<b>SEMANA 3</b>	<p>Primero: Ensalada de Pasta Fresca (1,4,7)</p> <p>Segundo: Lomo adobado al Horno con Pisto (3,12)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Sopa de Pescado con Fideos (1,2,3,14)</p> <p>Segundo: Pizza Margarita casera con lechuga, maíz y espárragos (1,7)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Ragú de Pavo</p> <p>Segundo: Merluza empanada al horno con champiñones (1,3,4)</p> <p>Postre: Fruta de Temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Murciana (3,4)</p> <p>Segundo: Paella de magro con salchichas y garbanzos. (9)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Entremeses Variados (pechuga de pavo, queso, lechuga y maíz). (7)</p> <p>Segundo: Macarrones con Atún (1, 2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i></p>
	525kcal / 71g HC / 26g Prot / 15g Lip	664kcal / 88g HC / 24g Prot / 22g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip	666kcal / 75g HC / 48g Prot / 19g Lip	<b>Lácteos:</b>
<b>SEMANA 4</b>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Sopa de Ave con Estrellas (1,9)</p> <p>Segundo: Hamburguesas a la plancha con verduras en tempura (1)</p> <p>Postre: Yogur Natural (7)</p>	<p>Primero: Calamar Romana con tomates Cherry y Queso Fresco (1,4,7,14)</p> <p>Segundo: Fideuá de pescado. (1,2,3,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Ensalada Campera (tomate, patata, huevo duro, pimienta, olivas) (3,4)</p> <p>Segundo: Pollo al Chilindrón</p> <p>Postre: Fruta de Temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Lentejas con Verduras y Jamón Serrano. (9)</p> <p>Segundo: Merluza a la Gallega (3)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p>Primero: Arroz a La Cubana. (4)</p> <p>Segundo: Salchichas caseras con lechuga y maíz (3,12,14)</p> <p>Postre: Fruta de temporada</p>	<p><i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i></p>
	726kcal/84HC/30*5Prot/38*1Lip	608kcal / 77g HC / 32g Prot / 19g Lip	754kcal / 94g HC / 49g Prot / 21g	649kcal / 72g HC / 52g Prot / 17g Lip	623kcal / 76g HC / 28g Prot / 23g Lip	<b>Cocina Casera:</b>
<b>SEMANA 5</b>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Arroz tres delicias. (2,4)</p> <p>Segundo: Chuletas de Cerdo a la plancha con Pisto de Verduras</p> <p>Postre: Fruta de Temporada</p>	<p>Ensalada</p> <p>Primero: Lomos de Merluza a la Calabaza. (2)</p> <p>Segundo: Tortilla de patatas (4)</p> <p>Postre: Fruta de Temporada</p>	<p>Primero: Ensalada completa de atún, huevo, zanahoria, maíz y espárragos. (3,4)</p> <p>Segundo: Alitas de Pollo al Horno con ensalada de sémola</p> <p>Postre: Helado (7)</p>	<p><b>¡Menú Especial Final Escuela de Verano 2025!</b></p>		<p><i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i></p>
	69kcal / 52g HC / 63g Prot / 23g Lip	542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip	561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip			

# MENÚ DE CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Trucha rellena de jamón serrano + Escalivada + Pan integral + Fruta	Contramuslo de pollo al horno con patatas, cebolla, tomate y calabacín + Pan integral + Yogur	Fajitas de tofu, pimiento, huevo, cebolla, tomate, lechuga y queso + Patatas al horno + Fruta	Salmón a la plancha + Crema de verduras con queso + Pan integral + Yogur	Revuelto de huevos, berenjena, tomate, ajo, queso y jamón serrano + Pan integral + Fruta	<i>Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.</i>
SEMANA 2	Arroz con pechuga de pavo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Pechuga de pollo a la plancha + Espinacas salteadas con tomate y ajo + Pan integral + Fruta	Emperador a la plancha + Ensalada con quinoa + Fruta	Lubina a la plancha con ajito y perejil + Patata al horno + Tomate trinchado + Pan integral+ Fruta	Tortilla de ajitos tiernos, aguacate, jamón serrano y queso + Pan integral + Yogur	<i>Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.</i>
SEMANA 3	Sepia a la plancha con salsa verde + Patata al horno con champiñones y jamón serrano+ Fruta	Patatas gratinadas al horno con champiñones, jamón serrano y queso + Gazpacho andaluz + Yogur	Quinoa con salmón fresco + Queso + Tomate + Pepino + Fruta	Ensalada con verduras al gusto, atún, queso fresco y huevos duros + Fruta	Pescado blanco al Horno + Minipizzas de berenjena + Pan integral + Fruta	<i>Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.</i>
SEMANA 4	Arroz con atún, huevo y verduras al gusto + Pan integral + Fruta	Hamburguesa de pollo con queso + Ensalada + Pan integral + Yogur	Filete de ternera a la plancha + Pisto de verduras con huevo duro + Pan integral + Fruta	Fajitas de salmón ahumado, lechuga, tomate, cebolla, aguacate y queso fresco + Fruta	Dorada al horno con patatas, tomate, cebolla y pimiento verde + Pan integral + Yogur	<i>Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas</i>
SEMANA 5	Filetes de Merluza al Horno + Brócoli al horno gratinado con Queso + Pan integral + Fruta	Revuelto con alcachofa, ajetes y jamón + Taquitos de Pavo + Pan integral + Fruta	Emperador a la plancha + Puré de verduras + Fruta	Pollo al curry con verduras + Patatas al horno + Yogur		<i>Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.</i>

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent, Dietista-Nutricionista (nº colegiado CV01421) titulado por la Universidad de Alicante y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia.

### Recomendaciones nutricionales según la edad

0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>0 a 3 años</b> durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>3 a 6 años</b> durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>6 - 12 años</b> durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>12-18 años</b> durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

### LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO<sub>2</sub>.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.