COLEGIOS DIOCESANOS MADRID

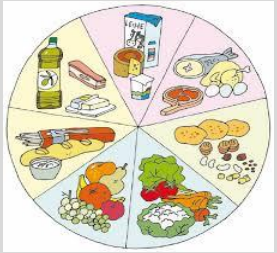
Cristo de la Guía

2º ciclo de infantil y Primaria — Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Fiesta	Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con pisto Pan integral Fruta	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria Muslos de pollo con cus-cus Fruta	Brócoli rehogado con ajo y perejil Filete de merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Yogur natural no azucarado	Sopa de cocido Cocido completo Fruta
9	10	11	12	13
Fiesta	Lentejas ecológicas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta	Crema de calabacín Ragú de cerdo con patatas fritas Fruta	Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, tortilla) Filete de salmón con judías rehogadas Pan integral Yogur natural no azucarado	Macarrones integrales carbonara Pollo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Tortilla francesa con calabaza asada Fruta	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria Varitas veggi con zanahoria rallada Pan integral Fruta	Judías verdes con remolacha Filete de pollo con patatas fritas Fruta	Espaguetis integrales con tomate Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga Pan integral Yogur natural no azucarado	Sopa de cocido Cocido completo Fruta
23	24	25	26	27
Lentejas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, tortilla) Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga Fruta	Sopa de fideos Garbanzos ecológicos salteados con brócoli Pan integral Fruta	Macarrones integrales con tomate Longaniza con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Yogur natural no azucarado	Crema de calabacín Muslo de pollo con cus-cus Fruta
30				
Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de maíz Fruta				

LOS ALUMNOS CON ALÉRGIAS E INTOLERANCIAS DISPONEN DE UN MENÚ ESPECÍFICO PARA CADA UNO DE ELLOS

PAUTAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA



Una dieta equilibrada debe ser **variada** para poder asegurarnos un aporte de todos los nutrientes, **bien distribuida** a lo largo de todas las comidas.
Es importante realizar **entre 4 y 5 comidas** al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el **desayuno.**
La cena debe ser una comida ligera, ya que a continuación no vamos a realizar ningún tipo de ejercicio físico, sino que nos vamos a la cama.
Constará de un primero, un segundo y un postre. Como primer plato podemos ingerir verduras u hortalizas a la plancha. Como segundo plato, se recomienda que la cena sea complementaria a la comida
Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

ALIMENTOS COMIDA	PROPUESTA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas	Verduras/hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Legumbre	Pescado o huevo
Carne	Legumbre, pescado o huevo
Pescado	Legumbre, huevo o carne magra
Huevo	Legumbre o pescado
Lácteo	Fruta
Fruta	Fruta o lácteo