



## MENÚ AVE M.º SAN ISIDRO CURSO 2025/2026

| SEMANA                    | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---------------------------|---|--|---|--|---|
| I                         | PASTA INTEGRAL A LA BOLONESA<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | SOPA DE PICADILLO<br>JAMÓN DE CERDO ASADO<br>MENESTRA VERDURAS<br>LÁCTEO/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | COCIDO ANDALUZ<br>CAZÓN AL LIMÓN<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | CREMA DE CALABACÍN<br>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO Y JUDÍAS<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | CAZUELA DE MARISCO<br>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA MIXTA<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) |
| EJ. CENAS COMPLEMENTARIAS | CREMA DE VERDURAS<br>HUEVO COCIDO<br>FRUTA  | PATATAS COCIDAS<br>PESCADO BLANCO<br>FRUTA   | REVUELTO DE VERDURAS<br>MUSLITOS DE POLLO<br>FRUTA                                    | BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN<br>ARROZ BLANCO<br>FRUTA   | PIZZA CASERA JAMON SERRANO, QUESO Y ACEITUNAS<br>FRUTA  |

| SEMANA                    | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
| II                        | POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS<br>REVUELTO DE HUEVOS Y JAMÓN YORK<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | SOPA DE VERDURAS<br>JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS ASADAS<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | PASTA BOLONESA<br>LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | LENTEJAS CON VERDURAS<br>ALBONDIGAS DE POLLO<br>ENSALADA MIXTA<br>LÁCTEO Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | ARROZ INTEGRAL CON CARNE<br>CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) |
| EJ. CENAS COMPLEMENTARIAS | HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS Y PATATAS<br>FRUTA  | PASTEL DE CEBOLLA, HUEVO CALABACÍN CON ENSALADA<br>FRUTA  | CREMA DE ZANAHORIA<br>PESCADO BLANCO<br>FRUTA   | SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ BLANCO<br>FRUTA   | POLLO EN SALSA CON PIMIENTO VERDE Y HABAS   |

| SEMANA                    | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---------------------------|--|--|--|---|---|
| III                       | CAZUELA DE MARISCO<br>TORTILLA DE VERDURAS Y ARROZ BLANCO<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | CREMA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE TERNERA O POLLO Y TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | COCIDO CON VERDURAS<br>BOQUERONES FRITOS Y ENSALADA MIXTA<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | SOPA DE PESCADO CON PATATAS<br>CARNE EN SALSA CON VERDURAS<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | PASTA INTEGRAL CON VERDURAS<br>MERLUZA AL LIMÓN Y ENSALADA MIXTA<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) |
| EJ. CENAS COMPLEMENTARIAS | BACALAO HORNO CON VERDURAS Y CUSCUS<br>FRUTA   | BRÓCOLI GRATINADO Y SEPIA A LA PLANCHA<br>FRUTA  | VERDURAS SALTEADAS Y HUEVOS RELLENOS<br>FRUTA  | PURÉ DE VERDURAS<br>CARNE GUISADA CON CEBOLLA<br>FRUTA  | ENSALADA TOMATE CON QUESO Y FAJITAS DE POLLO CON PIMIENTO ROJO<br>FRUTA                             |

| SEMANA                    | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---------------------------|--|--|---|--|--|
| IV                        | ARROZ INTEGRAL DE PESCADO<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | ESTOFADO DE TERNERA<br>REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN YORK<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | SOPA DE VERDURAS<br>POLLO AL AJILLO CON ARROZ BLANCO<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | EMPEDRAILLO DE JUDÍAS CON ARROZ<br>CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) | POTAJE DE LENTEJAS<br>CALAMARES FRITOS CON PATATAS ASADAS<br>FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO) |
| EJ. CENAS COMPLEMENTARIAS | CREMA DE PUERROS TOSTADAS DE AGUACATE<br>FRUTA   | VERDURAS EN TEMPURA<br>LENGUADO A LA PLANCHA<br>FRUTA  | DORADA AL HORNO CON PATATAS, CEBOLLA Y PIMIENTOS<br>FRUTA                               | BERENJENAS RELLENAS<br>HAMBURGUESA DE LEGUMBRES<br>FRUTA   | PATATAS GRATINADAS Y PECHUGA A LA PLANCHA CON OREGANO<br>FRUTA                               |

**OBSERVACIONES DEL MENÚ:** MENÚ REALIZADO SIGUIENDO LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS EN EL PLAN DE EVALUACIÓN DE LA OFERTA ALIMENTARIA (PLAN EVACOLE) EN CENTROS DE ANDALUCÍA Y EL RD 315/2025 PARA EL CURSO ESCOLAR 2025/2026. Las sugerencias de cenas que se muestran no están elaboradas en el Colegio Ave Mº San Isidro y por lo tanto no son susceptibles de evaluación según el Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares en Andalucía (PLAN EVACOLE)

- Se fija además el siguiente menú como menú excepcional fin de curso o de trimestre

| MENU EXCEPCIONAL FIN CURSO / TRIMESTRE         |
|--|
| SOPA DE PICADILLO<br>PIZZA Y ENSALADA<br>FRUTA |

- Además de las recomendaciones para la cena anteriores, se debe tener en cuenta para el **desayuno y la merienda**, las sugerencias siguientes, no susceptibles tampoco a evaluación por el PLAN EVACOLE- 2019:

| DESAYUNOS  | MERIENDAS  |
|--|--|
| LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) +<br>CEREALES (PAN, GALLETAS, CEREALES) +<br>FRUTAS O ZUMOS | LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) +<br>CEREALES (PAN, GALLETAS, CEREALES) +<br>FRUTAS O ZUMOS<br>Ó<br>PAN CON EMBUTIDO (1-2 VECES SEMANA)<br>PAN CON CHOCOLATE (1 VEZ SEMANA) |



Centro  
Ave María  
San Isidro

#### RECUERDA:

- 1) Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- 2) Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- 3) La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- 4) Como platos propios de la cena se sugieren sopa, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- 5) Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.
- 6) Se recomienda 1 hora diaria de actividad física moderada- intensa para prevenir la obesidad.

