

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Judías verdes con tomate Albóndigas (6,12) a la jardinera Patatas dado Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9</p>	<p>Ensalada de pasta con maíz, cebolla, tomate y pavo Garbanzos rehogados con tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan/Pan int (1,11), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 686 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8</p>	<p>Arroz (int) a la milanesa Merluza en salsa verde (2,4,14) Ensalada de lechuga y maíz Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC: 87,8</p>	<p><b>FESTIVIDAD DEL CORPUS CHRISTI</b></p> 	<p>Lentejas a la Riojana Tortilla a la francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18</p>
<p>Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria Cinta de lomo la plancha Ensalada de lechuga y pepino Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58</p>	<p>Sopa de Cocido con fideos integrales (1,6,10) Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan/Pan int (1,11), Fruta fresca</p> <p>Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98</p>	<p>Ensalada Campera con huevo, tomate, cebolla y atún (2,3,4,12,14) Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) Ensalada de lechuga y maíz Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 697,4 Prot: 19,4 Lip: 21,9 HC: 105</p>	<p>Alubias pintas guisadas (12) Huevos a la flamenca (3) Patatas panadera Pan/Pan int (1,11), Fruta fresca</p> <p>Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1</p>	<p>Crema de zanahoria (12) Pollo asado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>
<p>Lentejas con verduras (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga con maíz Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58</p>	<p><b>MENÚ FIN DE CURSO</b> Patatas Hollywood (queso (7) bacon) Nuggets de pollo (1,6,10) con chips Ensalada de lechuga y aceitunas Pan/Pan int(1,11),Fruta o helado (7)</p> <p>Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92,2</p>	<p>Arroz con tomate Salchichas Frankfurt de pavo Pure de patata (7) Pan (1), Fruta fresca</p> <p>Kcal: 697,4 Prot: 19,4 Lip: 21,9 HC: 105</p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>
 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>
 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>VACACIONES VERANO</b></p>	 <p><b>Feliz Verano a todos</b></p>		



# Consejos Nutricionales para una dieta equilibrada

Para que la alimentación de sus hijos sea sana y equilibrada, la dieta debe ser lo más variada posible, consumiendo diariamente alimentos de todos los grupos alimenticios, siguiendo las siguientes recomendaciones:

## DESAYUNOS

Siempre un producto lácteo acompañado de un alimento rico en hidratos de carbono (pan, cereales, galletas). Fruta variada o zumos naturales.

## MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Podrá incluir una fruta, un lácteo (actimel, yogur líquido, leche) o un hidrato con alimento proteico (bocadillo pequeño de jamón de york) evitando en la medida de lo posible los bocadillos de embutido graso y los dulces.

## RECOMENDACIÓN PARA LAS CENAS

COMIDA			CENA		
Pasta/arroz	+	Carne	Verdura	+	Pescado
Pasta/arroz	+	Pescado	Verdura	+	Huevos
Pasta/arroz	+	Huevo	Verdura	+	Carne
Verdura	+	Carne	Pasta/arroz	+	Pescado
Verdura	+	Pescado	Pasta/arroz	+	Huevos
Verdura	+	Huevos	Pasta/arroz	+	Carne
Legumbres	+	Carne	Verdura	+	Pescado
Legumbres	+	Pescado	Verdura	+	Huevos
Legumbres	+	Huevos	Verdura	+	Carne

# SERCLYM

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

## ¡NUEVAS NORMAS EN EL COMEDOR ESCOLAR!

— Artículo 9 del Real Decreto 315/2025 —

**Ahora tendremos menús más saludables y sostenibles**

**Arroz o pasta integral 1 vez a la semana**

**Pan integral 2 veces a la semana**

**Más ensaladas (mínimo 3 veces/semana)**

**Huevo y pescado cada semana**

**Proteína vegetal de segundo plato: Lentejas y garbanzos.**

**Menos carne roja y procesada**

**Máximo 1 frito a la semana.**

**Máximo 1 precocinado al mes.**

**Postres lácteos: siempre naturales sin azúcares añadidos**

**¡Yogur natural!**



SERCLYM  
SERVICIOS DE RESTAURACIÓN