



COMEDOR
Saludable

serval

Comida / Lunch

JUNIO 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1 Cardo a la Navarra/ Ensalada Chard / Mixed salad Lomo al horno con patatas al vapor Pork with steamed potatoes Pera Pear	2 Macarrones integrales con tomate Whole grain macaroni with tomato sauce Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Manzana Apple	3 Puré de calabacín/Ensalada Zucchini puree / Mixed salad Alubias blancas con chorizo White kidney beans with chorizo Naranja Orange	4 Ensalada mixta Mixed salad Pizza Pizza Helado Ice cream	5 Lentejas ECO/ Ensalada Organic lentils / Mixed salad Abadejo en salsa verde con verduras Pollock in parcely sauce with vegetables Piátano Banana
8 Judías verdes con patatas Green beans with potatoes Hamburguesa casera en salsa española con verduras Hamburgers with Spanish sauce and vegetables Manzana Apple	9 Puré de verduras/Ensalada Vegetable puree / Mixed salad Garbanzos con arroz Chickpeas with rice Naranja Orange	10 Arroz integral con tomate Whole grain rice with tomato sauce Jamoncitos de pollo asado con lechuga Roast chicken legs with lettuce Pera Pear	11 Guisantes con jamón Peas with ham Tortilla de patata con lechuga Spanish omelette with lettuce Piátano Banana	12 Ensalada de pasta/Lechuga Pasta salad / Lettuce Merluza al horno al limón Oven baked hake with lemon Yogur natural Yoghurt
15 Borraja con zanahoria/Ensalada Borage with carrots / Mixed salad Albóndigas caseras con tomate Meatballs with tomato sauce Naranja Orange	16 Lentejas ECO con verduras Organic lentils with vegetables Tortilla de calabacín con lechuga Zucchini omelette with lettuce Pera Pear	17 Pasta integral con atún Whole grain pasta with tuna Escalopín de pollo asado con lechuga Bread crumbed chicken with lettuce Piátano Banana	18 Puré de zanahoria/Ensalada Carrot puree / Mixed salad Pavo guisado con verduras Turkey stew with vegetables Manzana Apple	



Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia



Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website

www.colegioamigo.com



Comida / Lunch

1 año Junio 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1 Puré de verduras con filete de limanda Pera	2 Pasado de calabacín con pechuga de pollo Manzana	3 Pasado de alubias blancas y lomo de cerdo fresco Naranja	4 Pasado de verduras con pechuga de pavo Yogur natural	5 Pasado de zanahoria con filete de bacalao Plátano
8 Pasado de patatas y puerros con filete de merluza Manzana	9 Pasado de garbanzos con arroz Naranja	10 Pasado de patata, zanahoria y puerro con escalopín de pollo Pera	11 Pasado de guisante con huevo Plátano	12 Pasado de zanahoria con filete de merluza Yogur natural
15 Pasado de verduras y arroz con filete de limanda Naranja	16 Pasado de lentejas con filete de ternera Pera	17 Pasado de verduras y arroz con abadejo Plátano	18 Pasado de zanahoria con pavo Manzana	



Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website www.colegioamigo.com





COMEDOR
Saludable

serval

Comida / Lunch

2 años Junio 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1 Cardo a la Navarra/ Ensalada Lomo al horno con patatas al vapor Pera	2 Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con lechuga Manzana	3 Puré de calabacín/ Ensalada Alubias blancas con chorizo Naranja	4 Arroz con tomate San jacobó con lechuga Helado	5 Lentejas ECO/ Ensalada Abadejo en salsa verde con verduras Plátano
8 Judías verdes con patatas Ajoarriero Manzana	9 Puré de verduras/Ensalada Garbanzos con arroz Naranja	10 Arroz integral con tomate Jamoncitos de pollo asado con lechuga Pera	11 Guisantes con Jamón Tortilla patata con lechuga Plátano	12 Espaguetis con tomate/Ensalada Merluza al horno al limón Yogur natural
15 Judía verde con zanahoria/Ensalada Albóndigas caseras con tomate Naranja	16 Lentejas ECO con verduras Tortilla de calabacín con lechuga Pera	17 Pasta integral con atún Escalopin de pollo asado con lechuga Plátano	18 Puré de zanahoria/Ensalada Limanda al horno con verduras Manzana	



Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com



Hábitos saludables



Dormir temprano y al menos 8-9 horas es fundamental: ayuda al cuerpo y a la mente a descansar adecuadamente, mejora la concentración en el aula y aporta la energía necesaria para afrontar el día con bienestar.



Realizar actividad física o moverse al menos 30 minutos al día: jugar, caminar, correr, bailar, nadar o ir en bicicleta contribuye a mejorar el estado de ánimo, la salud y la memoria.



Beber agua a lo largo del día: mantenerse bien hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo; se recomienda limitar el consumo de refrescos y zumos azucarado



Reduce los ultra-procesados: limitar bollería industrial, snacks, comida rápida, bebidas azucaradas y bebidas energéticas



Comer despacio y masticar bien los alimentos: hacerlo con calma mejora la digestión, ayuda a sentirse saciado y previene molestias estomacales.

FRECUENCIAS de CONSUMO

VERDURAS 2 rac/día

LEGUMBRES 4-6 rac/sem

CEREALES 4-6 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

HUEVOS 3-4 rac/sem

CARNE 1-3 rac/sem

PESCADOS 1-3 rac/sem

FRUTAS 3 rac/día

LÁCTEOS 1-2 rac/día

CENAS COMPLEMENTARIAS

SI EN LA COMIDA COMEN: ► EN LA CENA PUEDEN COMER:

VERDURA + LEGUMBRE ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO o HUEVO

VERDURA + CARNE ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + HUEVO o PESCADO

VERDURA + PESCADO ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o HUEVO

VERDURA + HUEVO ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO

CEREAL + CARNE ► VERDURA + HUEVO o PESCADO

CEREAL + PESCADO ► VERDURA + CARNE o HUEVO

CEREAL + HUEVO ► VERDURA + CARNE o PESCADO

LEGUMBRE + CARNE ► VERDURA + HUEVO o PESCADO

LEGUMBRE + PESCADO ► VERDURA + CARNE o HUEVO

LEGUMBRE + HUEVO ► VERDURA + CARNE o PESCADO

