



Comida / Lunch

BASAL - Mayo/May 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4 Puré De Calabacin Zucchini puree Ternera Guisada Con Verduras Beef stew with vegetables Naranja Orange	5 Macarrones Integrales Con Salsa Boloñesa Wholemeal Macaroni with bolognese sauce Escalopín De Pollo A La Plancha A La Naranja Con tomate de ensalada Orange bread crumbed chicken with tomato salad Manzana Apple	6 Cardo A La Navarra Chard Tortilla Francesa Con Tomate Casero con lechuga French omelette with tomato sauce and lettuce Pera Pear	7 Patatas Guisadas / ENSALADA MIXTA Stewed potatoes / Mixed salad Lomo Al Horno / PAELLA Roast pork / Paella Platano Banana	8 Alubias Blancas Con Verduritas White kidney beans with vegetables Filete De Merluza en Salsa Verde Hake in parcely sauce Yogur Natural Yoghurt
11 Guisantes Salteados Con Jamón Y Huevo Peas with ham and egg Albóndigas con Salsa Española Con Champiñones Meatballs with Spanish sauce and mushrooms Manzana Apple	12 Ensalada Mixta Mixed salad Garbanzos Con Chorizo Chickpeas with chorizo Naranja Orange	13 Espaguetis Al Ajillo Garlic spaghetti Jamoncitos De Pollo Al Chilindrón con Lechuga Chicken legs in "chilindrón" sauce with lettuce Pera Pear	14 Judía Verde Redondilla Con Zanahoria Green beans with carrots Tortilla De Patata Y Chorizo Con Tomate De Ensalada Spanish omelette and chorizo with tomato salad Platano Banana	15 Lentejas Eco Con Verduras Organic lentils with vegetables Filete De Bacalao Horno En Sanfaina Con Arroz Blanco de Guarnición Baked cod with "Sanfaina" stew and rice Yogur Natural Natural Yogurt
18 Puré De Brócoli Broccoli puree Hamburguesas Caseras A La Jardinera Homemade hamburgers with mixed vegetables Pera Pear	19 Ensalada Campera Potato salad Tortilla Francesa Con Salsa De Piquillo y lechuga de guarnición French omelette with pepper sauce and lettuce Naranja Orange	20 Alubias Rojas Con Verduritas Red kidney beans with vegetables Blanquetas De Cerdo Con Verduras Con Pasta de guarnición Pork medallions with vegetables and pasta Manzana Apple	21 Ensalada Mixta / Borraja Mixed salad / Borage Paella / Alitas de pollo Paella / Chicken wings Platano Banana	22 Sopa De Fideos Noodle soup Boquerones En Tempura Con Lechuga Y cebolla Fresh anchovies in Tempura with lettuce and onion Yogur Natural Natural Yogurt
25 Pure De Verduras Vegetable puree Muslo De Pollo Al Limón Con Lechuga Y Zanahoria Rallada Lemon chicken legs with lettuce and grated carrot Naranja Orange	26 Judías Verdes Con Patatas Green beans with potatoes Lentejas Eco Con Verduras Organic lentils with vegetables Pera Pear	27 Arroz Integral Con Verduras Wholemeal rice with vegetables Lomo Asado con Salsa De Zanahoria y lechuga de guarnición Roast pork with carrot sauce and lettuce Platano Banana	28 Acelga Con Patatas Chard with potatoes Tortilla De Patata Y Calabacin Con Loncha De Queso Spanish omelette and zucchini with sliced cheese Manzana Apple	29 Ensalada De Gabanzos Chickpea salad Limanda Rebozada Con Lechuga Y Maiz Breadcrumbed dab fish with lettuce and corn Yogur Natural Natural Yogurt



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



COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com



Comida / Lunch

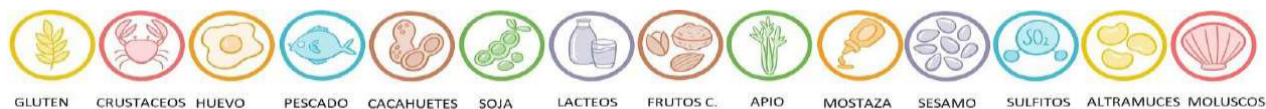
Aula 2 años - Mayo/May 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4 Puré De Calabacin Ternera Guisada Con Verduras Fruta Fresca Fresh Fruit	5 Macarrones Integrales Con Salsa Boloñesa Filete De Dorada con tomate de ensalada Fruta Fresca Fresh Fruit	6 Cardo A La Navarra Tortilla Francesa en Tomate Casero y lechuga de guarnicion Fruta Fresca Fresh Fruit	7 Patatas Guisadas Lomo Al Horno Con Lechuga Fruta Fresca Fresh Fruit	8 Alubias Blancas Con Verduritas Filete De Merluza Con Salsa Verde Yogur Lacturales Platano Yoghurt
11 Guisantes Salteados Con Jamón Y Huevo Albondigas Con Salsa Española Con Champiñones Fruta Fresca Fresh Fruit	12 Puré de zanahoria Garbanzos Con Chorizo Fruta Fresca Fresh Fruit	13 Espaguetis Al Ajillo Abadejo En Salsa De Tomate Fruta Fresca Fresh Fruit	14 Judía Verde Redondilla Con Zanahoria Tortilla De Patata Y Chorizo Con Lechuga Fruta Fresca Fresh Fruit	15 Lentejas Eco Con Verduras Filete De Bacalao Horno En Sanfaina Con Arroz Blanco Yogur Lacturales Platano Yoghurt
18 Puré De Brócoli Hamburguesas Caseras A La Jardinera Fruta Fresca Fresh Fruit	19 Ensalada Campera Tortilla Francesa en Salsa De Piquillo y lechuga de guarnicion Fruta Fresca Fresh Fruit	20 Alubias Rojas Con Verduritas Ajoarriero Fruta Fresca Fresh Fruit	21 Borraja Pechuga De Pollo A La Plancha Con Lechuga Y Remolacha Fruta Fresca Fresh Fruit	22 Sopa De Fideos Boquerones En Tempura Con Lechuga Y Cebolla Yogur Lacturales Platano Yoghurt
25 Pure De Verduras Escalopín De Pollo Al Limón Con Lechuga Y Zanahoria Rallada Fruta Fresca Fresh Fruit	26 Judias Verdes Con Patatas Lentejas Eco Con Verduras Fruta Fresca Fresh Fruit	27 Arroz Integral Con Verduras Lomo De Merluza Al Ajillo Con Lechuga Fruta Fresca Fresh Fruit	28 Guisantes Salteados Jamón Y Huevo Tortilla De Patata Y Calabacin Con Loncha De Queso Fruta Fresca Fresh Fruit	29 Ensalada De Gabanzos Limanda Rebozada Con Lechuga Y Maiz Yogur Lacturales Platano Yoghurt



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



COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com



COMEDOR
Saludable

serval

Comida / Lunch

Aula 1 año - Mayo/May 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4 Pasado de calabacín y ternera	5 Pasado de pollo y judía verde	6 Pasado de cardo y pavo	7 Pasado de lomo fresco, patata y zanahoria	8 Pasado de merluza, patata y calabacín
11 Pasado de pollo y puerro y patata	12 Pasado de zanahoria y pavo	13 Pasado de patata calabaza y merluza.	14 Pasado de Judía verde , patata y magro de verde	15 Pasado de verduras, patata y bacalao
18 Pasado de brocoli y ternera	19 Pasado de pavo, patata y calabaza	20 Pasado de bacalao tomate y patata	21 Pasado de pollo calabacín y puerro	22 Pasado de meluza , judia verde y patata
25 Pasado de verduras, pollo y patata	26 Pasado de judía verde, patata y lomo de cerdo fresco	27 Pasado de meluza, cebolla y calabacín	28 Pasado de verduras, ternera y patata	29 Pasado de limanda, acelga y patata



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

