



Comida / Lunch

OCTUBRE 2026

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
						1 Puré de verduras Vegetable puree			

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

Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia



COLEGIO LUIS AMIGÓ

www.comedorsaludable.com



Comida / Lunch

Aula 1 año - Octubre 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			1 Pasado de calabaza con lomo de cerdo fresco Fruta de temporada	2 Pasado de verduras con filete de abadejo Yogur natural sin azúcar
5 Pasado de zanahoria con lentejas Fruta de temporada	6 Pasado de verduras con filete de limanda Fruta de temporada	7 Pasado de judía verde con huevo Fruta de temporada	8 Pasado de verduras con pollo Fruta de temporada	9 Pasado de alubias rojas con filete de merluza Yogur natural sin azúcar
	13 Pasado de calabaza con filete de pollo Fruta de temporada	14 Pasado de calabacín con alubias blancas Fruta de temporada	15 Pasado de patata, zanahoria y puerro con huevo Fruta de temporada	16 Pasado de verduras con bacalao Yogur natural sin azúcar
19 Pasado de judía verde con huevo Fruta de temporada	20 Pasado de calabacín con filete de merluza Fruta de temporada	21 Pasado de verduras con lentejas Fruta de temporada	22 Pasado de calabaza con ternera Fruta de temporada	23 Pasado de alubias rojas con filete de abadejo Yogur natural sin azúcar
26 Pasado de calabaza con pavo Fruta de temporada	27 Pasado de zanahoria con bacalao Fruta de temporada	28 Pasado de calabacín con alubia blanca Fruta de temporada	29 Pasado de verduras con jamoncitos de pollo Fruta de temporada	30 Pasado de garbanzos con limanda Yogur natural sin azúcar

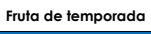
Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com





Comida / Lunch

Aula 2 años - octubre 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			1 Puré de verduras San jacob con patatas fritas  Postre especial	2 Arroz integral ECO con tomate  Filete de abadejo con cebolla pochada  Fruta de temporada
5 Puré de zanahoria Lentejas con chorizo/Lechuga  Fruta de temporada	6 Macarrones integrales con tomate  Limanda con lechuga  Fruta de temporada	7 Judía verde con refrito de ajo Tortilla de patata con lechuga y tomate de ensalada  Fruta de temporada	8 Arroz con tomate Escalopín de pollo con lechuga  Fruta de temporada	9 Alubias rojas con verduritas Filete de merluza al horno en salsa con guisantes y espárragos/ Lechuga  Yogur natural sin azúcar 
	13 Sopa maravilla  Jamoncitos de pollo asado con verduritas/Lechuga  Fruta de temporada	14 Puré de calabacín Alubias blancas con verduritas/Lechuga  Fruta de temporada	15 Arroz integral ECO con tomate Tortilla francesa con lechuga y remolacha  Fruta de temporada	16 Cardo a la Navarra Palometa con patata y pimiento verde y rojo  Yogur natural sin azúcar 
19 Judía verde con refrito de ajo Tortilla de calabacín con lechuga  Fruta de temporada	20 Macarrones integrales con tomate  Merluza al horno con lechuga  Fruta de temporada	21 Puré de verduras Lentejas con arroz/Lechuga  Fruta de temporada	22 Arroz tres delicias  Cabezada al chilindrón/Lechuga  Fruta de temporada	23 Alubias rojas con verduritas Filete de abadejo en salsa verde con patata panadera a horno  Yogur natural sin azúcar 
26 Puré de calabaza Pavo a la mediterránea/ Lechuga  Fruta de temporada	27 Espaguetis integrales con tomate  Bacalao al horno con lechuga  Fruta de temporada	28 Cardo Alubias blancas con verduritas/Lechuga  Fruta de temporada	29 Patata guisada Ternera guisada  Fruta de temporada	30 Garbanzos con verduritas Limanda rebozada con champiñones  Yogur natural sin azúcar 

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





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.

Going to bed early and getting at least 8-9 hours of sleep is essential: it helps the body and mind rest properly, improves concentration in the classroom, and provides the energy needed to face the day feeling well.



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.

Getting at least 30 minutes of physical activity or exercise a day helps improve mood, health, and memory. Activities can include playing, walking, running, dancing, swimming, or cycling.



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.

Drink water throughout the day: staying well-hydrated is essential for the body to function properly. It is recommended to limit the intake of soft drinks and sugary juices.



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

Cut down on ultra-processed foods: limit industrial pastries, snacks, fast food, sugary drinks and energy drinks.



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

Eat slowly and chew your food thoroughly: taking your time improves digestion, helps you feel full and prevents stomach discomfort.

FRECUENCIAS de CONSUMO / CONSUMPTION FREQUENCIES

VERDURAS	2 rac/día
VEGETABLES	2 servins/d
CEREALES	4-6 rac/día
CEREALS	4-6 servins/d
CARNE	1-3 rac/día
MEAT	1-3 servins/wk
FRUTAS	3 rac/día
FRUITS	3 servins/d

LEGUMBRES	4-6 rac/día
LEGUMES	4-6 servins/wk
HUEVOS	3-4 rac/día
EGGS	3-4 servins/wk
PESCADOS	1-3 rac/día
FISH	1-3 servins/wk
LÁCTEOS	1-2 rac/día
DAIRY	1-2 servins/d

Pasta
Arroz
Avena
Cous cous

Pasta
Rice
Oats
Cous cous

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Comedor Saludable

- Se ofrece agua como única bebida
- Nuestros platos son cocinados con sal yodada
- Las ensaladas son aliñadas con aceite de oliva virgen
- Para freír empleamos aceite de girasol alto oleico
- Priorizamos las técnicas culinarias más saludables

Menu prepared by the Comedor Saludable nutrition department

- Water is offered as the only beverage
- Our dishes are cooked with iodized salt
- Salads are dressed with virgin olive oil
- For frying, we use high-oleic sunflower oil
- We prioritize the healthiest culinary techniques

CENAS COMPLEMENTARIAS

COMPLIMENTARY DINNERS

SI EN LA COMIDA COMEN:
IF THEY EAT THE FOLLOWING AT LUCH:



EN LA CENA PUEDEN COMER:
FOR DINNER YOU CAN EAT:

VERDURA + LEGUMBRE

VEGETABLE + LEGUME



VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o PESCADO o HUEVO
VEGETABLE or WHOLE GRAIN
+ MEAT or FISH or EGGS

VERDURA + CARNE

VEGETABLE + MEAT



VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ HUEVO o PESCADO
VEGETABLE or WHOLE GRAIN
+ EGGS or FISH

VERDURA + PESCADO

VEGETABLE + FISH



VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o HUEVO
VEGETABLE or WHOLE GRAIN
+ MEAT or EGGS

VERDURA + HUEVO

VEGETABLE + HUEVO



VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o PESCADO
VEGETABLE or WHOLE GRAIN
+ MEAT or FISH

CEREAL + CARNE
CEREAL + MEAT



VERDURA + HUEVO o PESCADO
VEGETABLE + EGGS or FISH

CEREAL + PESCADO
CEREAL + FISH



VERDURA + CARNE o HUEVO
VEGETABLE + MEAT or EGGS

CEREAL + HUEVO
CEREAL + EGGS



VERDURA + CARNE o PESCADO
VEGETABLE + MEAT or FISH

LEGUMBRE + CARNE
LEGUME + MEAT



VERDURA + HUEVO o PESCADO
VEGETABLE + EGGS or FISH

LEGUMBRE + PESCADO
LEGUME + FISH



VERDURA + CARNE o HUEVO
VEGETABLE + MEAT or EGGS

LEGUMBRE + HUEVO
LEGUME + EGGS



VERDURA + CARNE o PESCADO
VEGETABLE + MEAT or FISH

