



Colegio Villa de Griñón

Avda. de la Paz, 10
28971 Griñón (Madrid)
Tel: 91 814 05 04 / 05

www.colegiovilladegrinon.com
info@colegiovilladegrinon.com

CURSO ESCOLAR 2020-21

ALUMNO/A: _____.

CURSO: _____.

MES DE OCTUBRE

(DEVOLVER UN EJEMPLAR RELLENADO)

JUEVES	1	Crema de verduras	Filete de cerdo con patatas fritas
		Ensaladilla rusa	Trucha a la plancha con ensalada
		Espinacas rehogadas	Conejo al ajillo con patata cocida
VIERNES	2	Tallarines con carne	Ragout de pavo en salsa
		Patatas a la marinera	Calamares con ensalada
		Coliflor a la vinagreta	Canelones de carne al horno

LUNES	5	Judías a la marinera	Filete de Sajonia con guarnición
		Patatas guisadas	Mero empanado con ensalada
		Ensalada de pasta	Canelones de atún
MARTES	6	Sopa de pollo con arroz	Lenguado con ensalada
		Caracolas con chorizo	Pollo al chilindrón con guarnición
		Acelgas rehogadas	Huevos fritos con beicon
MIÉRCOLES	7	Lentejas estofadas	Lacón a la plancha con patatas
		Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
		Coliflor gratinada	San Jacobo con ensalada
JUEVES	8	Arroz primavera	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa de pescado	Escalope de ternera con ensalada
		Brócoli rehogado	Carne asada con puré de patata
VIERNES	9	Puré de verdura	Nuggets con ensalada
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	Bacalao a la plancha con guarnición

MARTES	13	Patatas con chorizo	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Fideuá de carne	Nuggets con ensalada
		Sopa de verduras	Salmón al horno
MIÉRCOLES	14	Cocido madrileño	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate	Hamburguesas con patatas y tomate
		Patatas en ensalada	Calamares en su tinta con arroz
JUEVES	15	Puré de legumbres	Tortilla española con ensalada
		Arroz tres delicias	Trucha a la plancha con ensalada
		Coliflor al pimentón	Alitas de pollo al ajillo
VIERNES	16	Crema de patata	Lenguado con ensalada
		Espaguetis a la boloñesa	Ragout de pavo a la jardinera
		Judías a la riojana	Croquetas y empanadillas con ensalada

LUNES	19	Caracolas a la italiana	Jamón York a la plancha con guarnición
		Puré de calabacín	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de pollo con arroz	Empanada de carne
MARTES	20	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Arroz primavera	Albóndigas a la jardinera
		Guisantes con beicon	Alitas de pollo con ensalada
MIÉRCOLES	21	Sopa de puchero	Ternera a la plancha con patatas
		Crema de patatas	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Carne asada con verdura
JUEVES	22	Patatas a la riojana	Ragout de pavo con verduras
		Paella de carne y verduras	Trucha a la plancha con ensalada
		Repollo rehogado	Huevos con pisto y patatas
VIERNES	23	Espaguetis con tomate	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Potaje de garbanzos	Palitos de pescado con ensalada
		Ensalada campera	Bacalao a la plancha

LUNES	26	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de lentejas	Merluza a la plancha con guarnición
		Alcachofas con jamón	San Jacobo con ensalada
MARTES	27	Patatas guisadas en salsa verde	Filete de Sajonia con guarnición
		Macarrones con chorizo	Mero rebozado con ensalada
		Menestra de verduras	Boquerones fritos con ensalada
MIÉRCOLES	28	Cocido madrileño	Lenguado a la plancha con ensalada
		Puré de zanahoria	Filete de cerdo con patatas
		Espinacas rehogadas	Pollo al limón
JUEVES	29	Judías pintas a la jardinera	Calamares con ensalada
		Sopa de picadillo con estrellitas	Filete ruso con ensalada
		Pasta al ajillo	Merluza a la vasca
VIERNES	30	Sopa de pescado con arroz	Croquetas y empanadillas con ensalada
		Guisantes con beicon	Cinta de lomo con patatas
		Patatas bravas	Carne guisada con tomate

Recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA
1. Verduras y hortalizas	4-5 raciones/semana.
2. Patatas	1-2 veces/semana.
3. Pastas y arroces	6-8 raciones/mes.
4. Legumbres	6-8 raciones/mes y variadas.
5. Carne y derivados	7 raciones/mes.
6. Pescado	5-7 raciones/mes.
7. Huevos	3-7 raciones/mes.
8. Leche y derivados	Mínimo 10 raciones/mes y pocos derivados lácteos .
9. Frutas	4 raciones/semana.

El menú incluye ración de pan. Fuente: Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. "Protocolo de Valoración Nutricional del Menú Escolar"

Para más información consultar la Guía de Consejo Nutricional para padres y familiares de escolares:
<http://www.colegiovilladegrinon.com/assets/BVCM009799.pdf>