

C. LAGOMAR (SECUNDARIA)

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

835 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

13

NO LECTIVO

20

767 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CREMA DE ESPÁRRAGOS
RABAS DE CALAMAR
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

27

872 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

CODITOS A LA NAPOLITANA
SOPA DE PESCADO
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor,
maíz y piña)
FRUTA

7

1.020 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
PISTO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA

14

511 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 49 G.: 12

CREMA DE BRÓCOLI
CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
YOGUR

21

806 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
PISTO
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

28

808 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

1

886 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO A LA AMERICANA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

8

586 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ENSALADA DE QUINOA CON VERDURITAS DE
TEMPORADA SALTEADAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

719 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
MERLUZA EN SALSAS VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA

22

733 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
MENESTRA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

29

869 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
ALCACHOFAS CON JAMÓN
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

2

888 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 13

GARBANZOS CON CHORIZO
COLIFLOR CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

9

911 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

656 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 9

SOPA DE COCIDO
REPOLLO REHOGADO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

23

747 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
PORRUSALDA
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE PATATA
YOGUR

30

656 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 9

SOPA DE COCIDO
REPOLLO REHOGADO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

3

717 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
LOMBARDA CON MANZANA
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

639 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 9

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON
HUEVO Y HARINA)
FRUTA

17

884 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
SOPA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

712 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

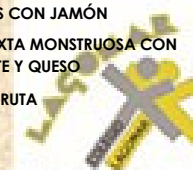
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
ENSALADA CAMPERA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

717 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 14

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
GUISANTES CON JAMÓN

HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA





TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"Comer una vez al día
en familia ayuda a prevenir
la anorexia y la bulimia"

COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



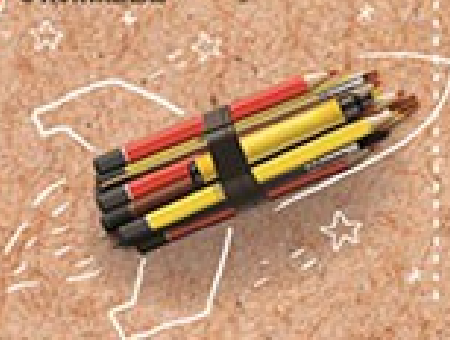
PAN, CEREALES
O DERIVADOS



LECHE O
DERIVADOS



FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) O
VERDURAS ($\geq 2R$)



ACEITE
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,
CUSCÚS Y OTROS CEREALES
(1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y
LEGUMINOSAS ($\geq 2R$)

HIERBAS, ESPECIES, AJÓ
CEBOLLA

FUENTE: IEMED. R= RACIÓN

SEMANAL

PATATAS ($\leq 3R$)

CARNE ROJA ($< 2R$)

CARNES PROCESADAS ($< 1R$)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO ($> 2R$)

HUEVOS (2-4R)

DULCES ($\leq 2R$)

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres



SI HEMOS COMIDO...

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEO



PODEMOS CENAR...

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE MAGRA
LÁCTEO O FRUTA
FRUTA

NOTAS