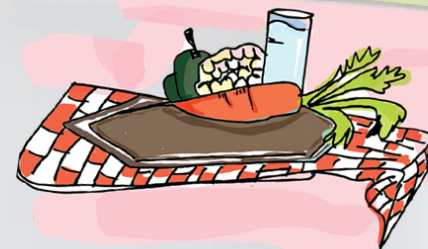


# COMEDORES SOBRESALIENTES

*Iniciativas de interés  
para la aplicación del*

**Real Decreto de  
Comedores Escolares**



© Edita: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)  
<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO en línea: 236-25-003-6  
NIPO papel: 236-25-002-0  
Depósito legal: M-21533-2025  
Fecha edición: 2025

Diseño y maquetación a cargo de: Nacho Cortés Riveiro

Ilustraciones realizadas por: Sara Franco Conejero

La obesidad es uno de los problemas de salud pública más acuciantes de nuestro país y de la Unión Europea (UE). En España, más de un tercio de los niños de 6 a 9 años padecen exceso de peso, siendo la obesidad superior al 15 % según el estudio ALADINO 2023. Pese a observar una mejora de estas cifras respecto a la edición anterior del estudio (ALADINO 2019) persisten las altas prevalencia especialmente en las familias con menor nivel de ingresos, con dificultad para llegar a fin de mes o cuando alguno de los progenitores no tiene trabajo remunerado.

Por otro lado, y siendo España el primer productor de la UE de frutas y hortalizas, con más del 26 % de la producción europea, y el séptimo a nivel mundial, el porcentaje de nuestros menores que cumplen las recomendaciones de consumo diario de frutas y verduras (400 gramos o 5 porciones de fruta y/o verduras al día) es muy bajo. Menos de la mitad de los escolares consumen fruta a diario y el consumo de verduras es aún menor.

Dentro de las recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable, ninguna es tan potente y tan unánimemente aceptada como la de promover un elevado consumo de frutas y hortalizas, por ello, este bajo consumo es especialmente preocupante.

Dada la cantidad de tiempo que los niños y niñas pasan en la escuela, así como el hecho de que muchos escolares consumen al menos una comida principal allí, generalmente la comida del mediodía, la cual debe proporcionar entre el 30-35 % de la energía diaria requerida, el entorno escolar es clave para estimular comportamientos y patrones alimentarios saludables que pueden mantenerse hasta la edad adulta.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el entorno escolar es un espacio propicio para fomentar hábitos saludables y sostenibles relacionados con la alimentación, educando en salud. La infancia es un periodo determinante para educar en comportamientos saludables y en conocimientos para adoptar un estilo de vida saludable y la escuela es uno de los lugares clave donde desarrollar acciones eficaces para formar comportamientos saludables a largo plazo y un espacio igualador que ofrece a las familias más vulnerables la oportunidad de acceder a una alimentación saludable y equilibrada, desde edades tempranas.

El centro escolar, además, es un espacio para la inclusión social donde facilitar el consumo de menús adaptados a necesidades especiales tanto sanitarias (menús para el alumnado con alergias e intolerancias), como éticas y religiosas.

Para apoyar estas políticas, y dar respuesta a los compromisos contenidos en el Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil y el Plan de Acción Estatal de la Garantía Infantil Europea, se ha aprobado el Real Decreto para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, que garantiza que las cinco comidas del mediodía que se hagan cada semana en los centros escolares sean saludables, y se asegure así una dieta variada y equilibrada en condiciones de equidad. Con ese objetivo, se impulsa la ingesta de frutas y verduras, y también de pescado, legumbres y cereales integrales, además de limitar los alimentos ultraprocesados.

Esta normativa supone, además, una mayor sostenibilidad medioambiental y económica ya que también se van a favorecer los productos de temporada y los canales cortos de distribución, fomentando que la producción de nuestros campos y agricultores sea la base de la alimentación saludable en los comedores escolares de nuestro país.

Esta guía pretende poner ejemplos de buenas prácticas de cumplimiento de diferentes criterios del real decreto en muchos colegios del país demostrando que es posible su aplicación o incluso ser más exigentes, sin que ello suponga un aumento de precio del coste de los menús, así, se presentan ejemplos en relación con: la oferta de alimentos naturales o mínimamente procesados, de productos vegetales y legumbres frescas de temporada y proximidad, de alimentos de producción ecológica, modelos de cocina in situ y acceso a menús especiales por motivos de salud o por motivos éticos o religiosos.

Agradecemos a todos los colegios que ya han implementado modelos de comedores más saludables y sostenibles y, en especial, a aquellos que han compartido su experiencia con nosotros.

**Pablo Bustinduy Amador**

Ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030



Esta guía recoge iniciativas de interés alineadas con el nuevo Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles. Facilita varios ejemplos de colegios que ya han puesto en marcha en sus comedores algunas de las directrices que marca la nueva regulación, dando ideas para que su implementación sea más sencilla. Además, cada una de estas iniciativas va acompañada de un planificador de menús mensuales que coincide con los meses del año escolar, para que así resulte sencillo visualizar la posibilidad de programar este tipo de menús.

Cada iniciativa destacada se asocia a un mes del año con propósitos de diseño, pero son de aplicación durante todo el curso escolar. La selección de colegios en esta guía responde a iniciativas concretas en el ámbito del comedor escolar, no se han tenido en cuenta otros aspectos de su gestión educativa.

Consulta toda la información adicional sobre estas iniciativas de interés en nuestra web y siguiendo los QR que aparecen en la guía.

# COME FRESCO, ELIGE LO LOCAL Y DE TEMPORADA Y GANA EN SALUD



*Se priorizan alimentos frescos, de temporada y procedentes de canales cortos de distribución. Al menos el 45 % de frutas y hortalizas que se suministran serán de temporada.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

En el **Colegio San Juan de la Peña, de Jaca (Aragón)**, casi el 100 % de la materia prima procede de la propia comunidad autónoma. Compran productos a granel, reducen envases, y compostan restos orgánicos.

**Sólo algo más de la mitad (60 %) de los comedores escolares ofrecieron en 2023 como mínimo un 45 % de frutas y hortalizas de temporada y proximidad.**



**¡Fomenta la economía local consumiendo alimentos de cercanía!**

Tendrás una relación directa con la persona productora y una alimentación más sostenible.



+ info

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# SEPTIEMBRE

## ALIMENTANDO ESCUELAS SOSTENIBLES

Colegio San Juan de la Peña de Jaca (Aragón)

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                       | MARTES                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Guisantes con patata y sofrito de ajo</p> <p>Hamburguesa con ensalada</p> <p>Fruta</p>                                   | <p>Arroz integral con tomate frito casero</p> <p>Pescado blanco al orio*</p> <p>Fruta</p>                           | <p>Cuscús de verduras*</p> <p>Pollo asado al limón</p> <p>Fruta</p>                                                       | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pescado azul al horno con ensalada*</p> <p>Yogur natural con fruta fresca*</p>                       | <p>Judías verdes con patata</p> <p>Huevos duros gratinados sobre tomate frito casero con ensalada*</p> <p>Fruta</p>   |
| <p>Brócoli con patatas y sofrito de ajo y cebolla</p> <p>Salchichas frescas con tomate frito casero</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras y patata</p> <p>Pescado blanco al horno con salsa verde y ensalada*</p> <p>Fruta fresca</p> | <p>Crema de verduras con tostones*</p> <p>Pechuga de pollo al curry con manzana</p> <p>Fruta fresca</p>                   | <p>Sopa de ave con garbanzos y fideos*</p> <p>Pescado azul al horno con patata y ensalada*</p> <p>Yogur natural con fruta fresca*</p> | <p>Ensalada ilustrada con huevo duro ecológico*</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Fruta fresca</p>             |
| <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pescado azul al horno con patatas*</p> <p>Yogur natural con fruta fresca*</p>               | <p>Crema de calabaza con patata y picatostes*</p> <p>Ternera Km 0 asada en su jugo</p> <p>Fruta fresca</p>          | <p>Ensalada ilustrada completa</p> <p>Arroz negro con calamares frescos, tinta y alioli*</p> <p>Fruta fresca</p>          | <p>Macarrones integrales al pesto*</p> <p>Estofado de pavo con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>                                       | <p>Judías verdes con sofrito de ajo y jamón</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate*</p> <p>Fruta fresca</p> |
| <p>Ensalada Ilustrada con huevo duro ecológico*</p> <p>Arroz con pollo y guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>                  | <p>Alubias estofadas</p> <p>Lomo de cerdo asado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>                                | <p>Acelgas con patatas</p> <p>Pescado blanco al horno con tomate frito casero*</p> <p>Yogur natural con fruta fresca*</p> | <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Croquetas caseras con ensalada*</p> <p>Fruta fresca</p>                                    | <p>Crema de calabacín con tostones*</p> <p>Pescado azul al horno sobre patata panadera*</p> <p>Fruta fresca</p>       |



\* Alérgenos

# Más productos ecológicos



*El 5 % del total de alimentos o al menos 2 platos principales de comida al mes deberán ser de producción ecológica.*



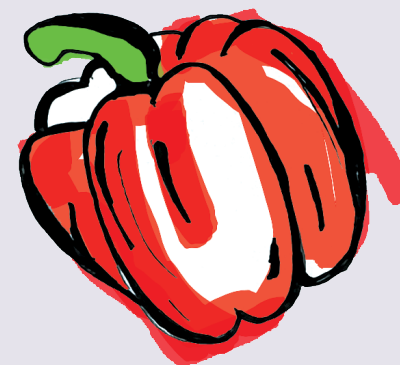
## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

## Muchos colegios ya lo hacen

Descubre los **Ecomedores de Canarias** que llevan 10 años apostando por 100 % de hortalizas y frutas ecológicas sin aumento del precio del menú.



+ info



**En Extremadura también**  
y en muchos otros sitios.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# OCTUBRE

## ECO COMEDORES DE CANARIAS

Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA) en colaboración con la Viceconsejería de Educación del Gobierno de Canarias

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Crema de verduras con mijo</p> <p>Carne fiesta "de pollo"</p> <p>Fruta de temporada</p>                                        | <p>Ensalada campera*</p> <p>Cherne al horno al ajillo con puré de batata*</p> <p>Yogur natural* / Fruta de temporada</p>                      | <p>Coliflor con salsa de tomate casera gratinada al horno*</p> <p>Tortilla española con ensalada de manzana, granada y apio*</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Guiso de lentejas con verduras y arroz integral</p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p>Potaje de verduras de temporada</p> <p>Pasta marinera (tacos pescado y salsa de tomate casera)*</p> <p>Fruta de temporada</p>            |
| <p>Ensalada de col con aliño de yogur*</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras y cuscús integral*</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Abadejo encebollado con papas panaderas*</p> <p>Yogur natural* / Fruta de temporada</p>               | <p>Espinacas con bechamel al horno*</p> <p>Pollo en salsa al horno con arroz integral</p> <p>Fruta de temporada</p>                                        | <p>Arroz a la cubana "SALUDABLE" (incluye verdura variada, salsa de tomate casera, huevos fritos y plátanos)*</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Potaje de berros con gofio*</p> <p>Tacos de pescado en adobo a la plancha con tomates aliñados*</p> <p>Fruta de temporada</p>            |
| <p>Arroz amarillo 3 verduras</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Papaya con naranja</p>                                  | <p>Crema de puerros y calabacín</p> <p>Filetes de pescado a la portuguesa con dados de batata*</p> <p>Yogur natural* / Fruta de temporada</p> | <p>Potaje de arvejas (algarrobas)</p> <p>Tortilla de coliflor y ensalada de zanahoria y remolacha*</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Ensalada de rúcula, cherries, queso ahumado y aliño de miel*</p> <p>Ropa vieja</p> <p>Fruta de temporada</p>                             | <p>Potaje de colinos (col)</p> <p>Hamburguesa de bonito plancha con ensalada de tomates y aguacates aliñados*</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Ensalada campera*</p> <p>Estofado de pollo a la jardinera con arroz integral</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de coliflor y puerro</p> <p>Merluza en salsa verde con papas arrugadas*</p> <p>Yogur natural* / Fruta de temporada</p>               | <p>Pastel de mijo y verduras con salsa de tomate casera*</p> <p>Garbanzas compuestas con huevo y verduras*</p> <p>Fruta de temporada</p>                   | <p>Potaje de berros con gofio*</p> <p>Pollo al ajillo y palitos de batata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Sopa de pescado con fideos*</p> <p>Tortilla paisana con ensalada de tomates y queso y aliño de albahaca*</p> <p>Fruta de temporada</p>   |



\* Alérgenos

# MENOS PROCESADOS, FRITURAS Y PRECOCINADOS



*No más de una ración de frituras a la semana, ni más de dos raciones de carne procesada y una de platos precocinados al mes.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

### Cero fritos y procesados

En el Colegio Público de Hurchillo "Manuel Riquelme" (Orihuela, Alicante) tienen la fórmula del éxito: alimentos frescos a diario, cocina casera y dieta mediterránea, y elaboran sus propias tortillas, varitas de merluza, nuggets...



### Dale una vuelta a tu plato

Casi la mitad del alumnado, entre 6 y 9 años, consumen entre 1 y 3 raciones de alimentos procesados y ultraprocesados a la semana.



+ info

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# NOVIEMBRE

## PROYECTO 'SABOR DE VIVIR'

Colegio Público de Hurchillo "Manuel Riquelme" - Hurchillo (Orihuela. Alicante)

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta</p>                                | <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceite</p> <p>Lomo fresco con pisto casero</p> <p>Fruta</p>         | <p>Arroz a banda*</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes soja*</p> <p>Entremeses variados</p> <p>Fruta</p>                   | <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Ensalada Morada (lechuga, lombarda, pepino)</p> <p>Tortilla de patata*</p> <p>Yogur*</p>               | <p>Macarrones a la sorrentina*</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Merluza con calabacín*</p> <p>Fruta</p>              |
| <p>Arroz 3 delicias (pavo, tortilla, guisantes)*</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Merluza con zanahoria salteada*</p> <p>Fruta</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda</p> <p>Lomo adobado con calabaza</p> <p>Fruta</p>            | <p>Alubias estofadas</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Tortilla con calabacín*</p> <p>Fruta</p>                    | <p>Fideuá de carne*</p> <p>Ensalada huerta (lechuga, pepino y zanahoria)</p> <p>Varitas de merluza*</p> <p>Fruta</p>                         | <p>Olleta alicantina ECO</p> <p>Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz*</p> <p>Hamburguesa con ketchup*</p> <p>Yogur*</p>                   |
| <p>Espirales a la Toscana*</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate y espárrago)</p> <p>Fogonero con alcachofas*</p> <p>Fruta</p>               | <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Tortilla con queso y alcachofas*</p> <p>Fruta</p> | <p>Hervido valenciano</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y brotes soja*</p> <p>Pollo a la cazuela con alcachofas</p> <p>Fruta</p> | <p>Garbanzos con calabaza y alcachofas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda</p> <p>Magro en salsa con verduras</p> <p>Yogur*</p> | <p>Arroz con tomate</p> <p>Ensalada siciliana (lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Nuggets de pollo con alcachofas</p> <p>Fruta</p>             |
| <p>Lentejas castellanas</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Tortilla campesina*</p> <p>Fruta</p>                                | <p>Paella alicantina</p> <p>Ensalada Romana (lechuga, queso, zanahoria)*</p> <p>Rollitos de pavo y queso*</p> <p>Fruta</p>         | <p>Alubias a la mediterránea</p> <p>Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga, aceite y lombarda*</p> <p>Fruta</p>                 | <p>Tallarines a la napolitana*</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</p> <p>Ventresca en salsa Mery*</p> <p>Fruta</p>            | <p>Sopa de cocido madrileño*</p> <p>Cocido de Don Paco*</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</p> <p>Yogur y barquillos*</p> |



\* Alérgenos

# ¡APUESTA POR LO VEGETAL!



## El programa “Comedores Escolares más Sanos y Sostenibles de Barcelona”

Fomenta un modelo de comedor escolar con menos carne roja y procesada, más proteína de origen vegetal, y mayor presencia de productos de temporada y proximidad.



+ info



*Se priorizan los productos vegetales y las legumbres:  
Cada semana 1-2 raciones de hortalizas y 1-2 raciones de legumbres como primer plato, y de 3 a 4 ensaladas variadas como guarnición. Además, se servirá al menos 1 segundo plato a la semana que aporte proteína vegetal.*

### REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES



**Presumimos de ser la huerta de Europa, pero nuestros niños y niñas consumen muy poca fruta y aún menos verdura.**

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# DICIEMBRE

## MENÚ CON PRESENCIA DE PRODUCTOS VEGETALES

Agencia de Salud Pública de Cataluña

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Menestra (zanahoria, coliflor, alcachofa y patata)</p> <p>Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga</p> <p>Pera</p>                  | <p>Crema de alubias e hinojo con picatostes de pan integral*</p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de escarola*</p> <p>Macedonia de fruta fresca</p> | <p>Ensalada de lechugas, zanahoria rallada, cebolla y aceitunas</p> <p>Lentejas guisadas con hortalizas</p> <p>Mandarinas</p>       | <p>Macarrones con salsa de setas*</p> <p>Dados de palometa fritos con ensalada de lechuga, naranja y remolacha*</p> <p>Yogur natural*</p> | <p>Sopa de caldo vegetal con arroz</p> <p>Hamburguesa de garbanzos con ensalada de lechuga, col tierna, manzana, pasas y nueces*</p> <p>Naranja</p>  |
| <p>Risotto de calabaza*</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechugas variadas y aceitunas*</p> <p>Manzana</p>                          | <p>Ensalada de lentejas (tomate, cebolla tierna y perejil)</p> <p>Tiras de sepia con cebolla y puerro al horno*</p> <p>Nectarina</p>                   | <p>Sopa de "galets" con hortalizas del caldo*</p> <p>Pollo al horno con ensalada de escarola y rabanitos</p> <p>Pera</p>            | <p>Brócoli gratinado con salsa de almendras y pan rallado*</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Naranja</p>                  | <p>Crema de lentejas, puerros y zanahoria</p> <p>Hamburguesa de cerdo a la plancha con ensalada de remolacha rallada e hinojo</p> <p>Uvas negras</p> |
| <p>Lentejas aliñadas con salsa vinagreta*</p> <p>Filete de rosada al horno con ensalada de lechuga y aceitunas*</p> <p>Sandía</p>           | <p>Espaguetis con arbolitos de brócoli y queso*</p> <p>Redondo de ternera con cebolla y zanahoria</p> <p>Bol de manzana y pera</p>                     | <p>Crema de alubias y calabaza</p> <p>Huevos al horno con rodajas de patata y cebolla*</p> <p>Mandarinas</p>                        | <p>Arroz con puerros, coliflor y orégano</p> <p>Pavo al horno con lechuga, zanahoria y pipas</p> <p>Yogur natural*</p>                    | <p>Ensalada de lechuga, cebolla tierna, apio, manzana, pasas y nueces*</p> <p>"Falafels" de garbanzo con salsa de yogur*</p> <p>Naranja</p>          |
| <p>Crema fría de puerros y patata</p> <p>Gratinado de lentejas con ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras*</p> <p>Yogur natural*</p> | <p>Paella de hortalizas</p> <p>Filete de rosada rebozado con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas*</p> <p>Manzana</p>                              | <p>Ensalada de lechugas, zanahoria, cebolla tierna y trigo sarraceno</p> <p>Garbanzos guisados con hortalizas</p> <p>Mandarinas</p> | <p>Espirales con col y calabaza*</p> <p>Conejo guisado con cebolla</p> <p>Naranja</p>                                                     | <p>Alubias salteadas con espinacas y ajo</p> <p>Revuelto de ajos tiernos con pan integral con tomate*</p> <p>Pera</p>                                |



\* Alérgenos

# EL COMEDOR ESCOLAR “La asignatura pendiente”



*Las comidas serán equilibradas y adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad.*

**REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES**



La Estrategia **Cantabria por una Vida Saludable** trabaja en 3 ejes prioritarios: mayor consumo de frutas y verduras, pescado azul y cereales integrales. Descubre el “**Plato Saludable Cantabria**”.



+ info



También puedes consultar las **Recomendaciones para una Alimentación Saludable de Cantabria**.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# ENERO

## ESTRATEGIA CANTABRIA POR UNA VIDA SALUDABLE

Consejería de Salud de Cantabria

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lentejas con verduras y chorizo</p> <p>Filetes de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos camperos gratinados con ensalada mixta*</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pescado azul fresco de temporada con ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                          | <p>Coliflor gratinada con bechamel*</p> <p>Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada</p>                          | <p>Crema con zanahoria, cebolla, puerro y patata</p> <p>Pescado blanco fresco de temporada con ensalada*</p> <p>Yogur natural a granel del Valle del Asón*</p>                 |
| <p>Alubia blanca riñón con verduras de temporada</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>                  | <p>Crema con calabacín, patata, cebolla y puerro</p> <p>Tortilla de patata y puerro con ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Macarrones con salsa de tomate casera*</p> <p>Pescado azul fresco de temporada con ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                          | <p>Sopa de ave*</p> <p>Carne en salsa de verduras con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                  | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pescado blanco fresco de temporada con ensalada*</p> <p>Yogur natural a granel del Valle del Asón*</p>                                         |
| <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                          | <p>Patatas con merluza*</p> <p>Huevos camperos con salsa de tomate casera y ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p>Crema con calabaza de temporada, cebolla, puerro y patata con picatostes*</p> <p>Pescado azul fresco de temporada con arroz integral*</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras</p> <p>Muslos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                  | <p>Cocido montañés con su compango</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Yogur natural a granel del Valle del Asón*</p>                                                              |
| <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filetes de lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>                                           | <p>Sopa de cocido con fideos*</p> <p>Tortilla de patata con ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>                              | <p>Espaguetis a la carbonara*</p> <p>Pescado azul fresco de temporada con ensalada*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                      | <p>Judías verdes con patata dado rehogadas con ajo</p> <p>Alitas de pollo horneadas con hierbas aromáticas y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema con guisantes, cebolla, puerro y patata con picatostes*</p> <p>Pescado blanco fresco de temporada con ensalada*</p> <p>Yogur natural a granel del Valle del Asón*</p> |



\* Alérgenos

# MÁS PESCADO, MÁS SALUD

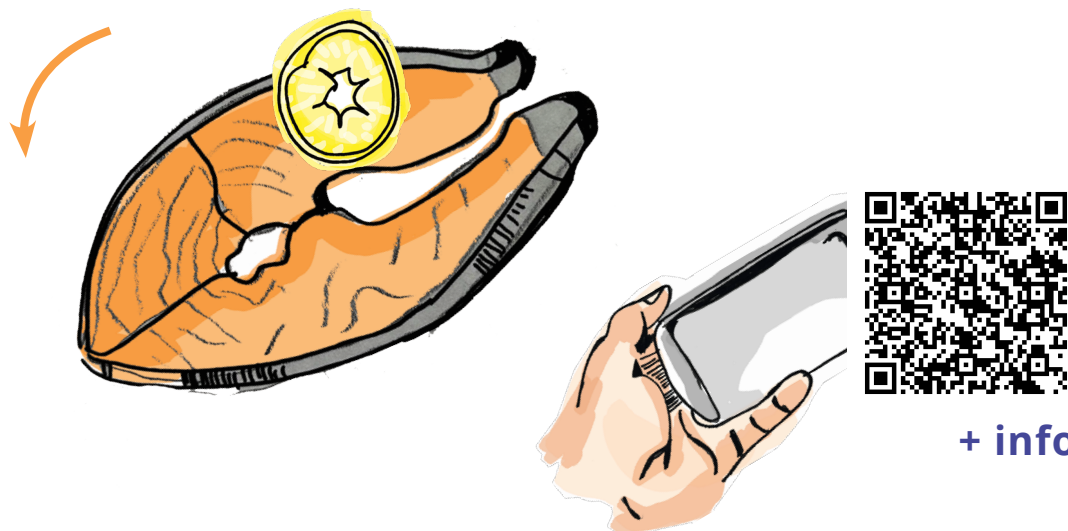


*Se oferta de una a tres raciones a la semana de pescado.  
Se alterna pescado blanco y azul.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

El Colegio San Donato de Etxarri-Aranatz (Navarra), que dispone de cocina in situ, apuesta por incluir recetas de pescado en el menú. Alterna entre pescado blanco y azul.

**¡Sirve pescado fresco!**



+ info

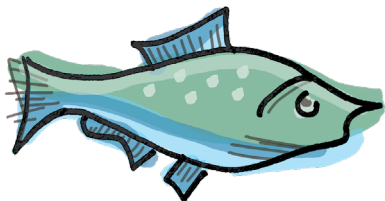


**Un gran reto:**

Conseguir que la infancia coma pescado, ya que es fuente de micronutrientes tan importantes como los ácidos grasos poliinsaturados **omega-3**.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# FEBRERO

## MENÚ CON CONSUMO REGULAR DE PESCADO

Colegio San Donato de Etxarri-Aranatz (Navarra)

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Crema de brócoli fresco ecológico</p> <p>Coditos cocidos con jamón serrano y salsa de tomate*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                       | <p>Alubia blanca ecológica guisada estilo pocha con pimiento verde</p> <p>Filete de ternera en salsa (zanahoria, cebolla y tomate)*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Acelga fresca ecológica estofada con patatas</p> <p>Paella de arroz integral ecológico al horno con verduras y merluza*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y col</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de huevo duro con atún, lechuga y maíz*</p> <p>Maruca fresca al horno*</p> <p>Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>                | <p>Lentejas ecológicas estofadas caseras</p> <p>Muslo de pollo asado*</p> <p>Ensalada de lechuga, pimiento rojo y pimiento verde</p> <p>Yogur natural sin azúcar*</p>                             |
| <p>Crema de zanahoria fresca ecológica</p> <p>Tortilla casera de chistorra con huevo fresco ecológico*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento verde</p> <p>Yogur natural sin azúcar*</p>     | <p>Borrajá fresca ecológica cocida con patatas</p> <p>Garbanzos ecológicos estofados con avena integral ecológica*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                | <p>Arroz integral eco con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de chipirones*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p>                                      | <p>Puerro eco cocido con patatas</p> <p>Guisado de pavo con verduras*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y col</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                           | <p>Espaguetis integrales con verduras*</p> <p>Filete de palometa cocido en salsa de tomate*</p> <p>Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Acelga fresca ecológica estofada con patatas</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con puerro y zanahoria*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate*</p> <p>Albóndigas de vacuno 98% asadas en salsa de cebolla*</p> <p>Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Alubia blanca ecológica guisada con pimiento rojo*</p> <p>Abadejo fresco al horno estilo orio*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Crema de calabaza ecológica</p> <p>Arroz integral eco con pimiento, guisantes, champiñón y pollo*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento verde</p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>Ensalada de huevo duro con atún, lechuga y maíz*</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de espinaca, puerro y zanahoria*</p> <p>Yogur natural sin azúcar*</p>                                           |
| <p>Arroz integral ecológico al horno con guisante y champiñón</p> <p>Atún con salsa de tomate*</p> <p>Guarnición de calabacín, pimiento rojo y verde frescos salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín fresco ecológico</p> <p>Tortilla casera de patata y boniato con huevo fresco ecológico*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>Borrajá fresca ecológica al vapor con patatas</p> <p>Filete de pollo al horno en salsa de manzana*</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento verde</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p>     | <p>Garbanzos ecológicos estofados con calabaza</p> <p>Filete de merluza fresca en salsa de puerro, tomate y zanahoria*</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Judía verde fresca cocida con patatas</p> <p>Macarrones cocidos a la carbonara (champiñón y panceta)*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                            |



\* Alérgenos

# COLEGIOS CON COCINA IN SITU



Acceso al comedor escolar en todas las etapas educativas, con menús saludables, fomentando la cocina propia y apostando por la sostenibilidad.

## Hay muchos colegios con cocina propia

El Institut Escola Marta Mata de Torelló (Barcelona) dispone de un comedor con cocina propia, en la que se elaboran recetas sanas y equilibradas con productos frescos y de calidad.



Participa en el **proyecto Menguem d'aquí**, que pretende garantizar una alimentación buena, sana, variada, equilibrada y sostenible.



+ info

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)





# MARZO

## MENÚ ELABORADO EN COCINA IN SITU

Institut Escola Marta Mata de Torelló (Barcelona)

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Patata con zanahoria y acelgas</p> <p>Albóndigas vegetales con sofrito*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                              | <p>Lentejas hervidas con aceite de oliva</p> <p>Tortilla de patata y espinacas*</p> <p>Ensalada verde de lechugas variadas y pipas tostadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de lechugas, zanahoria, queso fresco y vinagreta de frutos secos*</p> <p>Macarrones a la boloñesa de ternera*</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Crema de calabaza con picatostes de pan al horno*</p> <p>Pollo al horno al curry</p> <p>Ensalada de lechugas con remolacha y calabaza</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz a la cazuela</p> <p>Pescado fresco*</p> <p>Ensalada de lechugas variadas con escarola y pera</p> <p>Yogur natural*</p>                     |
| <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y calabaza*</p> <p>Ensalada verde de lechugas variadas y pipas tostadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa con arroz</p> <p>Falafel con salsa de yogur y menta*</p> <p>Ensalada de lechugas con nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>                                           | <p>Crema de zanahoria y calabaza con picatostes de pan al horno*</p> <p>Fideos a la cazuela con morcilla y costilla de cerdo*</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Garbanzos con espinacas y ajo</p> <p>Pechuga de pollo empanada*</p> <p>Ensalada de lechugas con zanahoria, nabo y aceitunas verdes</p> <p>Yogur natural*</p>        | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pescado fresco*</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                          |
| <p>Ensalada de calabaza con queso fresco y pesto de pipas*</p> <p>Lentejas con arroz y aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>                  | <p>Patata con zanahorias y romanesco</p> <p>Tortilla de queso*</p> <p>Ensalada verde de lechugas variadas y pipas tostadas</p> <p>Fruta de temporada</p>                  | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                    | <p>Alubias hervidas con aceite de oliva</p> <p>Pollo con cebolla y nabos</p> <p>Ensalada de lechugas con zanahoria, pasas y col</p> <p>Yogur natural*</p>              | <p>Crema de coliflor, cebolla y patata con picatostes de pan al horno*</p> <p>Fideos rossejats con sepia y canana*</p> <p>Fruta de temporada</p>    |
| <p>Crema de calabaza con picatostes de pan al horno*</p> <p>Macarrones gratinados con bechamel y boloñesa vegetal*</p> <p>Fruta de temporada</p>      | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de puerro y zanahoria*</p> <p>Ensalada verde de lechugas variadas y pipas tostadas</p> <p>Fruta de temporada</p>             | <p>Coliflor con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera con salsa de champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                 | <p>Caldo vegetal con pasta*</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada de lechugas con zanahoria, nabo y aceitunas verdes</p> <p>Fruta de temporada</p>                        | <p>Garbanzos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Pescado fresco*</p> <p>Ensalada de lechugas variadas con escarola y pera</p> <p>Yogur natural*</p> |



\* Alérgenos

# MENÚS SIN GLUTEN



*Se facilitan menús especiales por motivos de salud (alergias o intolerancias alimentarias u otras enfermedades), o los medios de refrigeración y calentamiento adecuados para que puedan conservarse y consumirse los suministrados por las familias.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

## La Federación de Asociaciones de Celiacos en España

Tiene más de **19.000 familias asociadas**, repartidas por España, y **forma a comedores escolares y empresas de catering** sobre el cocinado y la manipulación de menús sin gluten.

*Conoce la Guía sobre la enfermedad celiaca, alergias e intolerancias alimentarias en centros educativos aquí.*

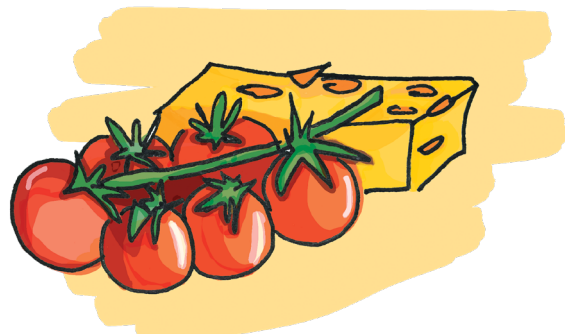


Casi un 90 % de los centros con comedor escolar suministran menús especiales por motivos de salud.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)



+ info



# ABRIL

## MENÚ SIN GLUTEN

Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)

semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de beicon</p> <p>Wok de pasta sin gluten salteada con pollo y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Risotto meloso de setas*</p> <p>Lomo de bacalao al horno con salsa de tomate y albahaca*</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de verduras natural</p> <p>Huevos al plato sobre cama de patata panadera*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                               | <p>Pasta sin gluten al pomodoro con hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco*</p> <p>Yogur*</p>                     | <p>Alubias blancas guisadas a la jardinera</p> <p>Filete de pollo asado con miel, romero y limón</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                           |
| <p>Crema de zanahoria natural</p> <p>Albóndigas de cerdo con salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas crujientes</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco</p> <p>Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Yogur*</p> | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                             | <p>Pasta sin gluten con salsa cremosa de queso*</p> <p>Abadejo en tempura sin gluten*</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Alubias blancas guisadas a la jardinera</p> <p>Huevos revueltos con jamón york*</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>                                  |
| <p>Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada</p> <p>Fideuá sin gluten de pescado y verduras de la huerta*</p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de patata*</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur*</p>                                                    | <p>Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada</p> <p>Suprema de salmón al horno con salsa de puerros*</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Alubias pintas guisadas con zanahorias</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín natural</p> <p>Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                   |
| <p>Guiso de patatas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa de atún*</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p>    | <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                             | <p>Crema de calabaza natural</p> <p>Ragout de pollo guisado al estilo tradicional</p> <p>Fruta de temporada</p>                                              | <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil*</p> <p>Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Yogur*</p> |



\* Alérgenos

# ¡Y TAMBIÉN MENÚ VEGANO!



*Se facilitan menús especiales por motivos éticos, o en su defecto, los medios de refrigeración y calentamiento adecuados para que puedan conservarse y consumirse los suministrados por las familias.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

¡Casi un centenar de colegios en España ya ofrecen menús veganos con 3 pilares claves: ética, sostenibilidad y salud!

El número de familias veganas aumenta y los colegios que ofrecen menús veganos también, como la **Escola Lluçanès (Prats de Lluçanès, Barcelona)**, que participa en el **programa Mengem d'aquí** para la promoción de una alimentación sana y sostenible.



+ info



Conoce otros colegios que ofrecen menús veganos aquí...

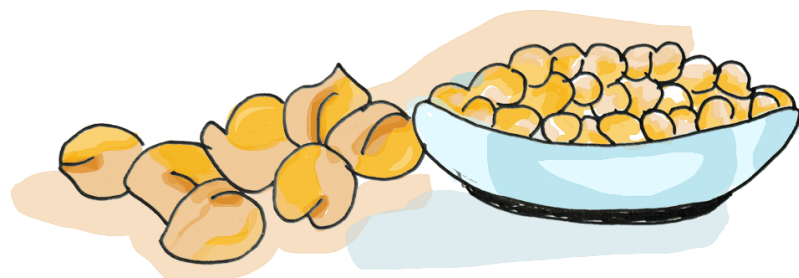
[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)



# MAYO

## PROGRAMA MENGEM D'AQUÍ

Escola Lluçanès (Prats de Lluçanès, Barcelona)



semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Espirales con salsa de almendras*</p> <p>Hamburguesa vegetal a la plancha*</p> <p>Lechugas con pepino</p> <p>Yogur de soja*</p>                                          | <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Croquetas de garbanzos*</p> <p>Ensalada de lechugas con zanahoria y aceitunas verdes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de zanahoria con picatostes de pan al horno*</p> <p>Arroz a la cazuela con garbanzos y calabaza</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Ensalada de patata</p> <p>Falafel</p> <p>Lechugas variadas aliñadas</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                | <p>Alubias con aceite de oliva</p> <p>Queso vegano*</p> <p>Ensalada de lechugas con pipas tostadas</p> <p>Fruta de temporada</p>        |
| <p>Arroz con verduras y salsa de tomate</p> <p>Falafel</p> <p>Ensalada de lechugas con pipas tostadas</p> <p>Fruta de temporada</p>                                         | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Croquetas de mijo*</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                 | <p>Trinxat de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal a la plancha*</p> <p>Zanahoria rayada y hojas de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín con picatostes de pan al horno*</p> <p>Garbanzos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Lechugas variadas aliñadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de lechugas, tomate y aceitunas</p> <p>Fideos a la cazuela con garbanzos y verduras*</p> <p>Yogur de soja*</p>              |
| <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lechugas con pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                          | <p>Patatas, judías verdes y zanahoria</p> <p>Falafel</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta de temporada</p>                                               | <p>Ensalada de lechugas, tomate y olivas</p> <p>Lasaña a la boloñesa vegetal*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                | <p>Hummus de garbanzos con palitos de zanahoria y pan tostado*</p> <p>Croquetas de mijo*</p> <p>Lechugas variadas aliñadas</p> <p>Fruta de temporada</p>            | <p>Crema de calabacín con picatostes de pan al horno*</p> <p>Queso vegano*</p> <p>Lechugas con pipas tostadas</p> <p>Yogur de soja*</p> |
| <p>Patata y acelga</p> <p>Hamburguesa vegetal con salsa de tomate*</p> <p>Ensalada de lechuga con pepino, zanahoria rayada y aceitunas verdes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de arroz con tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Alubias hervidas con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Garbanzos hervidos con aceite de oliva</p> <p>Croquetas de mijo*</p> <p>Lechugas variadas aliñadas</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Crema de calabaza con picatostes de pan al horno*</p> <p>Macarrones a la boloñesa vegetal*</p> <p>Fruta de temporada</p>                                         | <p>Pastel de patata con sofrito de hortalizas</p> <p>Queso vegano*</p> <p>Zanahoria rayada y lechuga</p> <p>Yogur de soja*</p>          |



\* Alérgenos

# Y SI QUIERES, ¡HALAL!

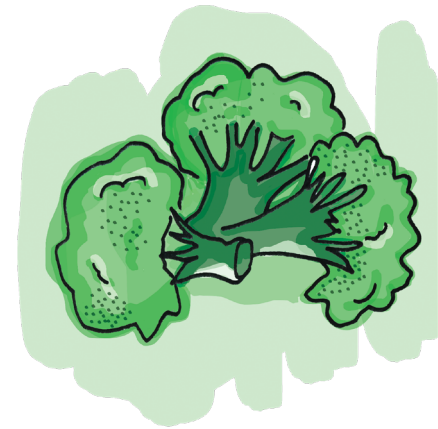


*Se facilitan menús especiales por motivos religiosos, o en su defecto, los medios de refrigeración y calentamiento adecuados para que puedan conservarse y consumirse los suministrados por las familias.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES

## ¡Una opción cada vez más frecuente!

En la cocina del **Colegio Sagrados Corazones** de Alicante, y en muchos más colegios, preparan menús especiales como el halal.



## Sabías que...

Un menú halal sigue las normas de la alimentación de la cultura musulmana. Halal significa "permitido" en árabe.

**Más de 386.000 alumnos y alumnas musulmanes en España.**

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)



+ info





# JUNIO

## COMEDOR ESCOLAR CON MENÚ HALAL

Colegio Sagrados Corazones (Alicante)

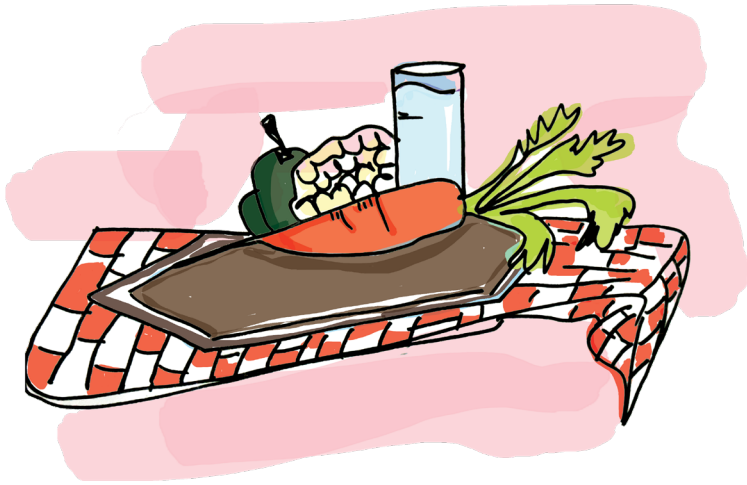
semanas  
Primera  
Segunda  
Tercera  
Cuarta

| LUNES                                                                                                        | MARTES                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ensalada completa con garbanzos, huevo duro y atún*</p> <p>Merluza al horno con patatas*</p> <p>Fruta</p> | <p>Ensalada</p> <p>Gazpacho andaluz*</p> <p>Arroz del Senyoret*</p> <p>Fruta</p>                 | <p>Ensalada</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas*</p> <p>Pollo halal al horno con patata</p> <p>Fruta</p>                                                           | <p>Ensalada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa y guisantes salteados con atún*</p> <p>Fruta</p>             | <p>Ensalada completa (lechuga, canónigos, tomate cherry, huevo duro, maíz, aceitunas y pimiento)*</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara con pollo halal y champiñones*</p> <p>Fruta</p> |
| <p>Ensalada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo*</p> <p>Salchichas halal a la plancha</p> <p>Fruta</p>        | <p>Ensalada de alubias</p> <p>Bacaladilla al horno con zarangollo*</p> <p>Fruta</p>              | <p>Ensalada</p> <p>Puré de verduras frescas (coliflor, brécol, puerro, calabacín y zanahoria)</p> <p>Albóndigas de pollo halal con patatas y verduras</p> <p>Fruta</p> | <p>Ensalada</p> <p>Tortilla de calabacín y patatas*</p> <p>Lomos de merluza a la calabaza*</p> <p>Yogur*</p>                   | <p>Ensalada</p> <p>Sopa marinera con estrellitas*</p> <p>Fajitas mejicanas de maíz con pollo halal, tomate, pimiento y cebolla</p> <p>Fruta</p>                                               |
| <p>Ensalada completa</p> <p>Paella de Verduras</p> <p>Fruta</p>                                              | <p>Ensalada campera*</p> <p>Muslos de pollo halal con verduras asadas</p> <p>Fruta</p>           | <p>Ensalada</p> <p>Olleta Alicantina*</p> <p>Tortilla de queso con pisto de verduras*</p> <p>Fruta</p>                                                                 | <p>Ensaladilla rusa*</p> <p>Hamburguesa de ternera halal con patatas al horno</p> <p>Fruta</p>                                 | <p>Ensalada</p> <p>Tallarines Thai-Thai*</p> <p>Lomos de merluza en salsa verde*</p> <p>Fruta</p>                                                                                             |
| <p>Ensalada con queso fresco, tomate cherry y maíz*</p> <p>Paella de pollo halal</p> <p>Fruta</p>            | <p>Ensalada</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Merluza al horno con brócoli*</p> <p>Fruta</p> | <p>Ensalada</p> <p>Potaje de alubias estofadas</p> <p>Ternera halal salteada con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p>                                                    | <p>Ensalada</p> <p>Puré de calabaza y picatostes tostados*</p> <p>Pechuga de pollo halal con salsa de queso*</p> <p>Yogur*</p> | <p>Ensalada completa (lechuga, canónigos, tomate cherry, huevo duro, maíz, aceitunas y pimiento)*</p> <p>Fideuá de pescado*</p> <p>Fruta</p>                                                  |



\* Alérgenos

# CANTINAS Y CAFETERÍAS SALUDABLES



## Muchos colegios ya lo hacen

Existen ya cafeterías saludables y sostenibles, como la **CANTINA S3 (SALUDABLE, SOSTENIBLE Y SOLIDARIA)**, proyecto creado por el alumnado del **IES Enric Valor de Picanya**.

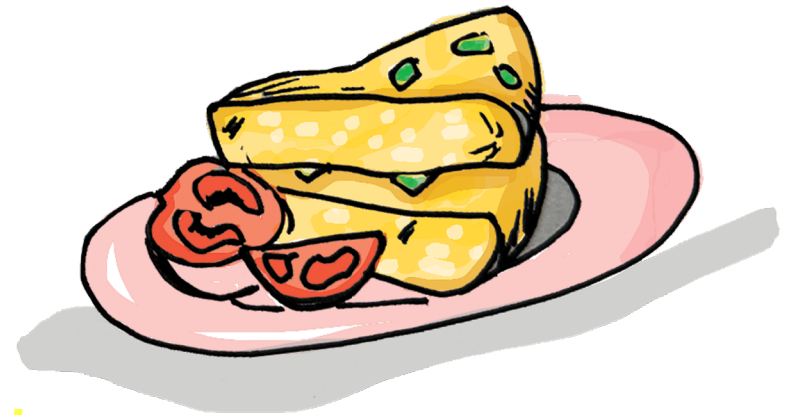


+ info



*Se priorizará la venta de alimentos naturales o mínimamente procesados en estos espacios.*

## REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES



Con una oferta real de productos nutritivos y saludables, a precios populares; producción local y envases ecológicos; y unos “almuerzos” subvencionados para toda la comunidad educativa.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)



# CON EL COLE, VAMOS AL HUERTO

Las huertas escolares son espacios pedagógicos donde fomentar una alimentación equilibrada y saludable, adquirir conocimientos y promover el respeto por el medioambiente.

## Muchos colegios ya lo hacen

El huerto ecológico del IES Valle de Camargo (Cantabria), es un elemento clave del proyecto ecosocial:  
*"Deja tu huella: construyendo un centro saludable y sostenible".*



+ info

Desarrolla actividades **agrícolas, de educación ambiental** y de **convivencia escolar**; y talleres con la colaboración de Ecologistas en Acción.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición