



RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

ENERO 2026 | COLEGIO TRES OLIVOS



El **pescado** blanco y azul aporta proteínas de calidad y omega-3, que protegen el corazón, favorecen el desarrollo cerebral y ayudan a mantener la vista en buen estado.

También contiene **minerales** como el yodo y el fósforo, muy útiles para la memoria y el crecimiento. Es recomendable incluirlo 2-3 veces **por semana**, variando las especies y las formas de cocinado, ya sea al horno, a la plancha o en guisos.

¿Sabías que el atún puede nadar hasta 70 km por hora, casi tan rápido como una moto de ciudad, y que el pez espada llega incluso a los 100 km/h?

¡Incluye el pescado en tu menú y ganarás en salud, energía y sabor!

Semana 1				
LUNES 1		MARTES 2		
Sopa de calabacín		Crema de calabacín		
Pisto de verduras		Pisto de verduras		
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espinacas a la crema	Cardo salteado con nueces	Ensalada de canónigos y maíz	Hamburguesa de ternera con patatas y lechuga	Ensalada de lechuga y aceitunas
Tortilla de jamón	Lomo asado con manzana	Bonito con tomate		Huevo frito
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de tomate y queso fresco	Espárragos aliñados	Judías verdes con jamón	Ensalada de escarola, manzana y ajo	Crema de verduras
Revuelto de champiñones	Merluza en salsa verde	Tortilla de queso	Salchichas de ave en salsa	Lubina al horno
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de puerros y zanahoria	Sopa de verduras	Brócoli al vapor	Pimientos asados	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Bacalao a la romana	Estofado de ternera con patatas	Calamares a la romana	Lomo a la plancha con patatas	Tortilla francesa

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada.

EmpresacreditadaconelCertificadoISO9001deCalidad.

Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato.

Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir los diáarios pañuelos repetitivos y segundas plato.

Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

