



OCTUBRE 2026 | COLEGIO LOS TILOS



Se debe desayunar todos los días para tener la energía necesaria y empezar bien el día.

Se ha descubierto que no realizar un buen desayuno reduce el **rendimiento físico e intelectual**. Los grupos de alimentos presentes en el desayuno nos aportan nutrientes esenciales; hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales

¿Sabes cómo preparar un buen desayuno?

Su fórmula es **sencilla**; Fruta natural (entera o en zumo) + Lácteo (leche o yogur) + Cereal (pan con aceite por ejemplo). Respeta siempre estos 3 tipos de alimentos y échale imaginación.

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Huevos fritos con patatas	Sopa de fideos Ternera en salsa con brócoli
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabaza	Puerros gratinados	Ensalada de lechuga y tomate	Sopa de estrellas	Endibias aliñadas
Rollitos de jamón y queso	Pollo en salsa	Merluza rebozada	Tortilla de champiñones	Filete de pavo a la plancha
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Ensalada de tomate y zanahoria	Romanesco con jamón	Sopa de lluvia	Hamburguesa completa
	Filete de dorada al horno	Tortilla de atún	Sardinas con ensalada	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada variada	Brócoli rehogado	Crema de verduras	Ensalada de lechuga y aceitunas	Espárragos aliñados
Bonito con tomate	Lubina al horno	Huevos revueltos	Tortilla de patata	Alitas de pollo al horno
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de escarola y granada	Crema de verduras	Pimientos del piquillo	Ensalada de canónigos y maíz	Pollo en salsa con champiñones y patatas
Huevo escalfado	Sepia a la plancha	Bacalao rebozado	Revuelto de quesito	

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética.

Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta. **Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad.**

