



1º-12º

2025/26

CSM



Menú bajo supervisión nutricionista externa y elaborado en nuestra cocina.

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
			Tallarines boloñesa Brócoli rehogado **** Ternera asada con champiñones Merluza rebozada con ensalada Natillas o fruta	Paella valenciana Ensalada de lentejas **** Chuleta de sajonia con judías verdes Mero al horno con judías verdes Postre lácteo o fruta
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada de berenjenas y tomate Crema de verduras **** Albóndigas con puré Bacalao encebollado con judías verdes Postre lácteo o fruta	Arroz con verdura Gazpacho andaluz **** Lomo asado con guisantes Filete de lenguado con guisantes Postre lácteo o fruta	Judías blancas con verdura Ensalada de garbanzos con hortalizas **** Pollo a la plancha con quinoa y menestra Bonito con tomate y quinoa con menestra Ensalada de fruta	Macarrones carbonara Brócoli al vapor **** Tortilla española Merluza al horno con brócoli al vapor Arroz con leche o fruta	Ensalada de pasta y hortaliza Crema de zanahoria **** Hamburguesas con lechuga y tomate Mero al horno con gambas y almejas Postre lácteo o fruta
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Sopa de verduras Ensalada campera **** Croquetas de jamón Mero a la plancha con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Espaguetis boloñesa Salteado de verduras **** Ternera guisada con champiñones Salmón con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Lentejas caseras Judías blancas con chorizo **** Pollo al curry con quinoa Bacalao a la riojana Natillas o fruta	Arroz con verduras Espinacas a la crema **** Lomo a la plancha con lechuga Merluza a la plancha con lechuga Postre lácteo o fruta	Pisto manchego Acelgas rehogadas **** Salchichas con patatas asadas Lenguado al horno con gambas y mejillones Postre lácteo o fruta
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Lentejas caseras Espinacas al ajillo **** Lomo asado con arroz Bonito con tomate Natillas o fruta	Fideuá de marisco Ensalada de lentejas **** Jamoncitos de pollo al horno Merluza a la plancha con acelgas rehogadas Postre lácteo o fruta	Menestra de verduras rehogadas Ensalada de tomate y espárragos **** Delicias de jamón y queso Gallo a la andaluza con quinoa Postre lácteo o fruta	Crema de boniato Coliflor con bechamel **** Hamburguesa con patatas fritas Lomos de bacaladitos con lechuga Postre lácteo o fruta	Macarrones con chorizo Salmorejo **** Jamoncitos de pavo con boniato al horno Salmón a la plancha con brócoli y patata Postre lácteo o fruta
Lunes 29	Martes 30	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con tomate Lentejas caseras **** Pollo al curry con judías verdes rehogadas Merluza a la vasca con judías verdes Postre lácteo o fruta	Judías blancas con chorizo Garbanzos castellanos **** Tortilla de jamón con lechuga y tomate Bacalao encebollado con lechuga y tomate Postre lácteo o fruta	Octubre	Octubre	Octubre

SEPTIEMBRE

El buffet de ensaladas está compuesto por tomate, maíz, pepino, zanahoria y lechuga.

Platos hervidos: con caldo de verdura y aceite de girasol. Platos asados: pieza entera al horno. Todas las legumbres se elaboran de forma tradicional hervidas.

La fruta y yogures se servirán a diario incluidos los días con natillas y arroz con leche (manzana, pera, naranja, plátano) en temporada contarán con melón, sandía y mandarina.

www.colegiosuizomadrid.com

Colegio Suizo Madrid