



Alimentos de temporada en invierno: Salud y sostenibilidad

 Dpto. de Orientación Pedagógica |  Freepik

El **invierno** trae consigo una amplia gama de alimentos frescos, ideales para cuidar nuestra salud y contribuir al medio ambiente. **Consumir productos de temporada garantiza un mayor valor nutricional, sabor y menor impacto ambiental** al reducir la necesidad de transporte y almacenamiento prolongado.

Entre las **frutas**, destacan los cítricos como naranjas, mandarinas y pomelos, conocidos por su aporte de vitamina C, esencial para fortalecer el sistema inmunológico durante los meses fríos.

En cuanto a las **verduras**, las de hoja verde como espinacas, acelgas y col rizada son excelentes fuentes de hierro, calcio y antioxidantes. Los **tubérculos** como patatas, zanahorias y boniatos ofrecen energía saludable y son ideales para preparar platos reconfortantes.

Las **legumbres** también son esenciales en invierno. Lentejas, garbanzos y judías no solo son ricas en proteínas vegetales, sino que también proporcionan fibra y minerales, ayudando a mantenernos saciados y energizados en los días más fríos.

Elegir alimentos de temporada no solo beneficia nuestra salud, sino que también **fomenta el consumo responsable**. Los productos locales y frescos tienen un menor impacto ambiental y apoyan a los agricultores de la región, fortaleciendo la economía local.

Aprovechar la **riqueza del invierno** en la cocina es una oportunidad para crear platos deliciosos, saludables y sostenibles, adaptados a las necesidades de esta época del año. **Incorporar estos productos en nuestra dieta diaria** garantiza que el invierno sea no solo una estación para disfrutar del frío, sino también **para nutrirnos de forma equilibrada**.

Fuente:
Alimentos de temporada invierno | Nutrición | www.nutt.es





INFORMACIÓN
SOBRE
ALÉRGENOS

Los alumnos alérgicos a la proteína de leche, huevo, pescado o intolerantes a la lactosa, recibirán un menú alternativo, adaptado a sus requerimientos.

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la alimentación facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos en nuestros productos.

LEYENDA DE NUTRIENTES:

kcal: Kilocalorías (energía) / **P:** Proteínas / **HC:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** Ácidos grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos, calculados para niños de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **pan blanco e integral**, y **agua** como bebida.



Infantil & Primaria
Montessori International
School **Conde de Orgaz**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella de verduras Abadejo en costra de patata crujiente Lechuga y cebolla Fruta <p>749 kcal P: 16 HC: 53 L: 30 G: 5</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Brócoli con bechamel Pollo al limón Patatas fritas Yogur <p>822 kcal P: 27 HC: 23 L: 48 G: 12</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas con chorizo Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta <p>738 kcal P: 17 HC: 38 L: 39 G: 9</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido madrileño Repollo Yogur <p>616 kcal P: 19 HC: 45 L: 33 G: 9</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con jamón york, tomate y queso Dados de rape en adobo Ensalada verde Fruta <p>793 kcal P: 17 HC: 45 L: 36 G: 6</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera con brócoli San Jacobo de pavo y queso al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta <p>705 kcal P: 13 HC: 48 L: 34 G: 6</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias con aceite de albahaca Quiche de huevo y atún Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur <p>682 kcal P: 19 HC: 23 L: 56 G: 13</p>	<p>12 LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con arroz Taquitos de magra a la jardinera Fruta <p>576 kcal P: 23 HC: 42 L: 33 G: 8</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Espirales con salsa de queso Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y tomate Yogur <p>624 kcal P: 19 HC: 45 L: 34 G: 8</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema Parmentier Solomillo de pollo a la francesa Ensalada Niçoise francesa (lechuga, tomate, huevo duro, atún, pimiento, judía verde y rábano) Fruta <p>620 kcal P: 19 HC: 39 L: 40 G: 8</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Tortilla de patata y jamón serrano Lechuga y maíz Fruta <p>613 kcal P: 13 HC: 35 L: 49 G: 9</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con puerro y salsa de cúrcuma Pinchos de pollo Champiñones con ajo y perejil Yogur <p>589 kcal P: 26 HC: 33 L: 35 G: 10</p>	<p>19 RECETA FISH REVOLUTION</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz caldoso con verduras Gallo San Pedro al horno sobre quinoa a la cúrcuma y calabaza dulce Fruta <p>663 kcal P: 18 HC: 62 L: 18 G: 3</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone Garbanzos a la italiana con salchicha y albahaca Repollo Yogur <p>732 kcal P: 17 HC: 42 L: 36 G: 10</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Cous Cous con verduras al estilo Jordania Boquerones rebozados Tomate aliñado y brotes Fruta <p>791 kcal P: 16 HC: 42 L: 39 G: 7</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y coliflor Hamburguesa 100% ternera con cebolla caramelizada Lechuga, tomate y olivas Fruta <p>602 kcal P: 13 HC: 32 L: 52 G: 14</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la riojana Tortilla de patata Lechuga y cebolla Yogur <p>736 kcal P: 20 HC: 36 L: 40 G: 10</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones (integral) a la Norma Salmón al estilo cajún con pimientos salteados Fruta <p>742 kcal P: 19 HC: 45 L: 33 G: 6</p>	<p>27 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz carnavalesco Pizza enmascarada de bacon, olivas y maíz Lechuga Helado <p>910 kcal P: 8 HC: 44 L: 47 G: 11</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;"> NO LECTIVO</p>



INFORMACIÓN
SOBRE
ALÉRGICOS

Los alumnos alérgicos a la proteína de leche, huevo, pescado o intolerantes a la lactosa, recibirán un menú alternativo, adaptado a sus requerimientos.

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la alimentación facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos en nuestros productos.

LEYENDA DE NUTRIENTES:

kcal: Kilocalorías (energía) / **P:** Proteínas / **HC:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** Ácidos grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos, calculados para niños de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **pan blanco e integral**, y **agua** como bebida.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella de verduras Abadejo en costra de patata crujiente Abadejo en adobo de curry Lechuga y cebolla Fruta <p>1.016 kcal P: 19 HC: 43 L: 36 G: 6</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Brócoli con bechamel Pollo al limón Alitas de pollo asadas a la barbacoa Patatas fritas Yogur <p>1.126 kcal P: 30 HC: 18 L: 51 G: 12</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas con chorizo Tortilla de calabacín Huevo revuelto con verduras salteadas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta <p>947 kcal P: 18 HC: 34 L: 43 G: 10</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido madrileño Repollo Yogur <p>616 kcal P: 19 HC: 45 L: 33 G: 9</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con jamón york, tomate y queso Dados de rape en adobo Suquet de dados de rape Ensalada verde Fruta <p>951 kcal P: 21 HC: 42 L: 34 G: 6</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera con brócoli San Jacobo de pavo y queso al horno Croquetas de jamón Lechuga y zanahoria rallada Fruta <p>1.020 kcal P: 11 HC: 43 L: 42 G: 7</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias con aceite de albahaca Quiche de huevo y atún Revuelto aragonés con huevo, jamón, patata y pimiento verde Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas <p>865 kcal P: 20 HC: 20 L: 59 G: 13</p>	<p>12 LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con arroz Taquitos de magra a la jardinera Olla de cerdo con alubias Fruta <p>1.004 kcal P: 22 HC: 37 L: 37 G: 10</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Espirales con salsa de queso Merluza a la bilbaina Filete de merluza a la marinera Ensalada de lechuga y tomate Yogur <p>768 kcal P: 23 HC: 39 L: 36 G: 8</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema Parmentier Solomillo de pollo a la francesa Rougail de salchichas con puré de tomate y especias Ensalada niçoise francesa (lechuga, tomate, huevo duro, atún, pimiento, judía verde y rábano) <p>931 kcal P: 17 HC: 27 L: 54 G: 15</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Tortilla de patata y jamón serrano Huevos revueltos con setas y champiñón Lechuga y maíz Fruta <p>780 kcal P: 15 HC: 28 L: 54 G: 11</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con puerro y salsa de cúrcuma Pinchos de pollo Pollo al chilindrón Champiñones con ajo y perejil Yogur <p>863 kcal P: 29 HC: 24 L: 43 G: 12</p>	<p>19 RECETA FISH REVOLUTION</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz caldoso con verduras Gallo San Pedro al horno sobre quinoa a la cúrcuma y calabaza dulce Gallo San Pedro a la naranja Fruta <p>811 kcal P: 23 HC: 52 L: 23 G: 3</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone Garbanzos a la italiana con salchicha y albahaca Repollo Yogur <p>732 kcal P: 17 HC: 42 L: 36 G: 10</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Cous Cous con verduras al estilo Jordania Boquerones rebozados Empanadillas de atún Tomate aliñado y brotes Fruta <p>1.234 kcal P: 12 HC: 39 L: 46 G: 10</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y coliflor Hamburguesa 100% ternera con cebolla caramelizada Costillas con salsa chimichurri Lechuga, tomate y olivas Fruta <p>951 kcal P: 15 HC: 21 L: 62 G: 18</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la riojana Tortilla de patata Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) Lechuga y cebolla Yogur <p>956 kcal P: 20 HC: 30 L: 47 G: 12</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones (integral) a la Norma Salmón al estilo cajún con pimientos salteados Salmón y sepia en guiso Fruta <p>932 kcal P: 22 HC: 42 L: 33 G: 6</p>	<p>27 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz carnavalesco Pizza enmascarada de bacon, olivas y maíz Pechuga de pollo en disfraz de pizza Lechuga Helado <p>1.099 kcal P: 14 HC: 37 L: 48 G: 12</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;"> NO LECTIVO</p>



ALLERGEN INFORMATION

Pupils with allergies to milk protein, egg, fish, or lactose intolerance will receive a menu that caters to their dietary needs.

This school complies with Regulation (EU) 1169/2011 on food provided to consumers and makes available the necessary information on the presence of allergens in our products for consultation.

NUTRIENT SYMBOLOGY:

kcal: Kilocalories (energy) / **P:** Proteins / **HC:** Carbohydrates / **L:** Lipids / **G:** Saturated fatty acids. Nutrient values displayed as a percentage of total energy. Theoretical calorie intake calculated for children aged 6 to 9 years. Our menus include **white and wholemeal bread** and **water** as a beverage.



Kindergarten & Primary

Montessori International
School **Condé de Orgaz**



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella with vegetables Fish with crispy potato crust Lettuce and onion Fruit <p>749 kcal P: 16 HC: 53 L: 30 G: 5</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Broccoli with bechamel sauce Lemon chicken French fries Yoghurt <p>822 kcal P: 27 HC: 23 L: 48 G: 12</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Red kidney beans with sausage Courgette omelette Lettuce and beetroot salad Fruit <p>738 kcal P: 17 HC: 38 L: 39 G: 9</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> Traditional Spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew Cabbage Yoghurt <p>616 kcal P: 19 HC: 45 L: 33 G: 9</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Macaroni with cooked ham, tomato sauce and cheese Marinated monkfish Green salad Fruit <p>793 kcal P: 17 HC: 45 L: 36 G: 6</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Vegetable lentils with broccoli Turkey & cheese "San Jacobo" of baked Lettuce and shredded carrot Fruit <p>705 kcal P: 13 HC: 48 L: 34 G: 6</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Cream of carrots with basil oil Egg and tuna quiche Lettuce, tomato, carrots and olives Yoghurt <p>682 kcal P: 19 HC: 23 L: 56 G: 13</p>	<p>12 THE JOY OF THE GARDEN (MURCIA)</p> <ul style="list-style-type: none"> Fish soup with rice Lean pork with vegetables Fruit <p>576 kcal P: 23 HC: 42 L: 33 G: 8</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta with cheese sauce Bilbaina style hake Lettuce and tomato salad Yoghurt <p>624 kcal P: 19 HC: 45 L: 34 G: 8</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Parmentier cream (potatoes and onion) French chicken filet French niçoise salad (lettuce, tomato, hardboiled egg, tuna, pepper, green bean and radish) Fruit <p>620 kcal P: 19 HC: 39 L: 40 G: 8</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Green beans with tomato sauce Potato and cured ham omelette Lettuce and sweetcorn Fruit <p>613 kcal P: 13 HC: 35 L: 49 G: 9</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> White beans with leek and curcuma sauce Chicken brochettes Mushrooms with garlic and parsley Yoghurt <p>589 kcal P: 26 HC: 33 L: 35 G: 10</p>	<p>19 FISH REVOLUTION RECIPE</p> <ul style="list-style-type: none"> Rice with vegetables San Pedro rooster roasted on quinoa with Turmeric and sweet pumpkin Fruit <p>663 kcal P: 18 HC: 62 L: 18 G: 3</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Minestrone soup Italian-style chickpeas with sausage and basil Cabbage Yoghurt <p>732 kcal P: 17 HC: 42 L: 36 G: 10</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Jordan-style cous cous with vegetables Battered anchovies Lettuce and sprouts Fruit <p>791 kcal P: 16 HC: 42 L: 39 G: 7</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> Zucchini and cauliflower cream 100% beef burger with caramelised onion Lettuce, tomato and olives Fruit <p>602 kcal P: 13 HC: 32 L: 52 G: 14</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> Rioja style lentils Spanish omelette Lettuce and onion Yoghurt <p>736 kcal P: 20 HC: 36 L: 40 G: 10</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta (integral) with Norma's sauce Cajun-style salmon with sautéed peppers Fruit <p>742 kcal P: 19 HC: 45 L: 33 G: 6</p>	<p>27 SPECIAL CARNIVAL MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> Carnival rice Masked pizza with bacon, olives and corn Lettuce Ice cream <p>910 kcal P: 8 HC: 44 L: 47 G: 11</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;"> NON-CLASSROOM</p>



ALLERGEN INFORMATION

Pupils with allergies to milk protein, egg, fish, or lactose intolerance will receive a menu that caters to their dietary needs.

This school complies with Regulation (EU) 1169/2011 on food provided to consumers and makes available the necessary information on the presence of allergens in our products for consultation.

NUTRIENT SYMBOLOGY:

kcal: Kilocalories (energy) / **P:** Proteins / **HC:** Carbohydrates / **L:** Lipids
G: Saturated fatty acids. Nutrient values displayed as a percentage of total energy. Theoretical calorie intake calculated for children aged 6 to 9 years. Our menus include **white and wholemeal bread** and **water** as a beverage.



ESO & BaccaLaureate

Montessori International
School **Condé de Orgaz**



Monday

3

- Paella with vegetables
- Fish with crispy potato crust
- Curried pollock
- Lettuce and onion
- Fruit

1.016 kcal

P: 19

HC: 43

L: 36

G: 6

Tuesday

4

- Broccoli with bechamel sauce
- Lemon chicken
- Chicken wings with barbecue sauce
- French fries
- Yoghurt

1.126 kcal

P: 30

HC: 18

L: 51

G: 12

Wednesday

5

- Red kidney beans with sausage
- Courgette omelette
- Scrambled eggs with sautéed vegetables
- Lettuce and beetroot salad
- Fruit

947 kcal

P: 18

HC: 34

L: 43

G: 10

Thursday

6

- Traditional Spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables
- Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew
- Cabbage
- Yoghurt

616 kcal

P: 19

HC: 45

L: 33

G: 9

Friday

7

- Macaroni with cooked ham, tomato sauce and cheese
- Marinated monkfish
- Monkfish dice suquet
- Green salad
- Fruit

951 kcal

P: 21

HC: 42

L: 34

G: 9

10

- Vegetable lentils with broccoli
- Turkey & cheese "San Jacobo" of baked
- Ham croquettes
- Lettuce and shredded carrot
- Fruit

1.020 kcal

P: 11

HC: 43

L: 42

G: 7

11

- Cream of carrots with basil oil
- Egg and tuna quiche
- Scrambled eggs with ham, potato and green pepper
- Lettuce, tomato, carrots and olives

865 kcal

P: 20

HC: 20

L: 59

G: 13

12

THE JOY OF THE GARDEN (MURCIA)

- Fish soup with rice
- Lean pork with vegetables
- Pork pot with beans
- Fruit

1.004 kcal

P: 22

HC: 37

L: 37

G: 10

13

- Pasta with cheese sauce
- Bilbaina style hake
- Marinera style hake fillet
- Lettuce and tomato salad
- Yoghurt

768 kcal

P: 23

HC: 39

L: 36

G: 8

14

- Parmentier cream (potatoes and onion)
- French chicken fillet
- Sausage rougail with tomato puree and spices
- French niçoise salad (lettuce, tomato, hard-boiled egg, tuna, pepper, green bean and radish)

931 kcal

P: 17

HC: 27

L: 54

G: 15

17

- Green beans with tomato sauce
- Potato and cured ham omelette
- Scrambled eggs with mushrooms
- Lettuce and sweetcorn
- Fruit

780 kcal

P: 15

HC: 28

L: 54

G: 11

18

- White beans with leek and curcuma sauce
- Chicken brochettes
- Chicken in tomato and red pepper sauce
- Mushrooms with garlic and parsley
- Yoghurt

863 kcal

P: 29

HC: 24

L: 43

G: 12

19

FISH REVOLUTION RECIPE

- Rice with vegetables
- San Pedro rooster roasted on quinoa with turmeric and sweet pumpkin
- San Pedro rooster with orange
- Fruit

811 kcal

P: 23

HC: 52

L: 23

G: 3

20

- Minestrone soup
- Italian-style chickpeas with sausage and basil
- Cabbage
- Yoghurt

732 kcal

P: 17

HC: 42

L: 36

G: 10

21

- Jordan-style cous cous with vegetables
- Battered anchovies
- Tuna pasties
- Lettuce and sprouts
- Fruit

1.234 kcal

P: 12

HC: 39

L: 46

G: 10

24

- Zucchini and cauliflower cream
- 100% beef burger with caramelised onion
- Ribs with chimichurri sauce
- Lettuce, tomato and olives
- Fruit

951 kcal

P: 15

HC: 21

L: 62

G: 18

25

- Rioja style lentils
- Spanish omelette
- Scrambled eggs (ham, chorizo, potato)
- Lettuce and onion
- Yoghurt

956 kcal

P: 20

HC: 30

L: 47

G: 12

26

- Pasta (integral) with Norma's sauce
- Cajun-style salmon with sautéed peppers
- Fish stew
- Fruit

932 kcal

P: 22

HC: 42

L: 33

G: 6

27

SPECIAL CARNIVAL MENU

- Carnival rice
- Masked pizza with bacon, olives and corn
- Chicken breast in pizza costume
- Lettuce
- Ice cream

1.099 kcal

P: 14

HC: 37

L: 48

G: 12

28

