

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA
35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

MERIENDA
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

DESAYUNO
25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un **DESAYUNO COMPLETO** consta de:

- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.

- vitaminas
- minerales
- fibras

- CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.

- hidratos de carbono
- proteínas

- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.

- calcio
- proteínas

Media mañana

Desayuno en casa



serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES



FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO



EMOJI PARTY

Desgranarse de la risa (Arroz con salsa de tomate)
Happy wok (Pollo salteado con verduras al wok)
Dulce de leche (Helado) y Pan blanco/Pan integral

642,16 Kcal 85,87 g HC 36,11 g Prot 15,88 g Lip

Crema de zanahoria
Merluza a la romana
Tomate aliñado con orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

749,98 Kcal 80,08 g HC 39,12 g Prot 28,75 g Lip

Alubias pintas estofadas con verduras
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip

Tallarines con verduras y jamón
Caballa con tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

722,84 Kcal 106,85 g HC 28,18 g Prot 19,66 g Lip

Lentejas estofadas con verduras
Revuelto de bacon
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

666,9kcal Prot:32,3g -Lip:26,3g -HC:70g

Arroz a banda
San Jacobo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

734,4kcal Prot:28g -Lip:34,1g -HC:75,8g

SAN ISIDRO
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

776,85 Kcal 74,5 g HC 32,07 g Prot 35,28 g Lip

FESTIVO

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan sin gluten

714,31 Kcal 77,64 g HC 30,94 g Prot 29,4 g Lip

Macarrones a la carbonara
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

632,26 Kcal 96,36 g HC 29,39 g Prot 12,48 g Lip



Lentejas con chorizo
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

748,4kcal Prot:40,9g -Lip:24,5g -HC:86,6g

Judías verdes salteadas
Albóndigas con tomate
Arroz pilaf
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

637,3kcal Prot:33,8g -Lip:21,1g -HC:75,4g

Ensalada alemana
Pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

659,4kcal Prot:24,6g -Lip:21,8g -HC:83,7g

Guisantes salteados
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

642,5 Kcal 81,65 g HC 26,23 g Prot 21,76 g Lip

Fideuá de verduras
Merluza en salsa americana
Patatas parisinas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

759,21 Kcal 85,77 g HC 34,13 g Prot 28,43 g Lip



Menestra de verduras salteada
Salchichas frankfurt de pavo
Puré de patata
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

666,28 Kcal 62,33 g HC 42,23 g Prot 24,95 g Lip

Espirales a la napolitana
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Helado sabores y Pan blanco/Pan integral

727,3kcal Prot:37,9g -Lip:32,6g -HC:69,9g

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

511,49 Kcal 85,61 g HC 21,01 g Prot 8,25 g Lip

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

648,9 Kcal 80,8 g HC 32,6 g Prot 20,1 g Lip

Alubias blancas con patatas
Limanda a la bilbaína
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

902,3 Kcal 114,0 g HC 28,7 g Prot 35,0 g Lip

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Crema de coliflor
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
Yogur de sabores y Pan sin gluten

8

Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan sin gluten

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan sin gluten

10

Espaguetis sin gluten con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan sin gluten

13

Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan sin gluten

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

17

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

20

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan sin gluten

22

Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan sin gluten

23

Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna:
Yogur de sabores y Pan sin gluten

24

Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan sin gluten

27

Menestra de verduras salteada
Pavo al horno o a la plancha
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan sin gluten

28

Espirales sin gluten con salsa de tomate trozos y orégano
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan sin gluten

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

30

Ensalada de arroz y verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan sin gluten

31

Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

#IREF!

6

Lentejas con patatas y verduras
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
 Arroz con salsa de tomate
 Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
 Merluza al horno o a la plancha
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras
 Caballa en salsa de tomate
 Patatas panadera
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras
 Limanda en salsa de puerros
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
 Sopa casera de cocido con pasta
 Garbanzos con patata y pollo
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
 Crema de calabacín
 Jamoncitos de pollo al horno o a la plancha
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate
 Limanda con ajo y perejil
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras
 Limanda al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
 Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
 Arroz pilaf
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata
 Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
 Revuelto de huevo
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras
 Merluza en salsa zanahoria
 Patatas al horno
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
 Pavo al horno o a la plancha
 Puré de patata casero
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
 Merluza al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas
 Limanda con ajo y pimentón
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras

Revuelto de bacón

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY

Arroz con salsa de tomate

Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria

Merluza al horno o a la plancha

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras

Caballa en salsa de tomate

Patatas panadera

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras

Limanda en salsa de puerros

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO

Sopa casera de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín

Jamonicos de pollo al horno o a la plancha

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate

Limanda con ajo y perejil

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Arroz pilaf

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata

Jamonicos de pollo en salsa con champiñones

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna:

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras

Merluza en salsa zanahoria

Patatas al horno

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada

Pavo al horno o a la plancha

Puré de patata casero

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano

Merluza al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Jamonicos de pollo con finas hierbas

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas

Limanda con ajo y pimentón

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

3

4

5

6

Lentejas con patatas y verduras

Pavo a la plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY

Arroz con salsa de tomate

Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria

Merluza al horno o a la plancha

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras

Caballa en salsa de tomate

Patatas panadera

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras

Limanda en salsa de puerros

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO

Sopa casera de cocido con pasta

Garbanzos con patata y pollo

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín

Jamonicitos de pollo al curry

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate

Limanda con ajo y perejil

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas

Albóndigas con salsa de tomate

Arroz pilaf

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata

Jamonicitos de pollo en salsa con champiñones

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna:

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras

Merluza en salsa zanahoria

Patatas al horno

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada

Pavo al horno o a la plancha

Puré de patata casero

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano

Merluza al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Jamonicitos de pollo con finas hierbas

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas

Limanda con ajo y pimentón

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Crema de coliflor
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Espaguetis sin soja con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta sin soja
Pollo al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones sin soja con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Sopa casera de ave con fideos sin soja
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Crema de puerros
Filete de ternera con salsa de tomate
Arroz en blanco
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Acelgas rehogadas con patatas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras (pasta sin soja)
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Crema de calabacín
Pavo al horno o a la plancha
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales sin soja con salsa de tomate trozos y orégano
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

31

Patatas hervidas con zanahoria
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
Merluza a la romana
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras y jamón
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz a banda
San Jacobo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata con franksfut y aceitunas
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras
Merluza en salsa americana
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
Salchichas frankfurt de pavo
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanahoria y jamón york
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
Helado y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras y jamón
Ternera en salsa de cebolla
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones carbonara
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata con franksfut y aceitunas
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna:
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras
Ternera en salsa de cebolla
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
Salchichas frankfurt de pavo
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Helado y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanahoria y jamón york
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

SIN MARISCO (se revisará el etiquetado de los productos de forma constante)

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

[Empty menu box]

[Empty menu box]

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6
Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7
EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
Helado y Pan blanco/Pan integral

8
Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9
Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

10
Tallarines con verduras y jamón
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13
Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14
SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta
Cocido completo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15
FESTIVO

16
DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17
Macarrones carbonara
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20
Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21
Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22
Ensalada de patata con franksfut y aceitunas
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23
Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna:
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

24
Fideuá de verduras
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27
Menestra de verduras salteada
Salchichas frankfurt de pavo
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28
Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Helado y Pan blanco/Pan integral

29
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30
Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanahoria y jamón york
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

31
Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Crema de coliflor
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

8

Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

10

Espaguetis sin gluten con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

13

Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de ave con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno o a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

17

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

20

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

22

Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

23

Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

24

Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

27

Menestra de verduras salteada
Pavo al horno o a la plancha
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

28

Espirales sin gluten con salsa de tomate trozos y orégano
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

30

Ensalada de arroz y verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

31

Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras

Revuelto de bacón

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY

Arroz con salsa de tomate

Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria

Pechuga de pavo al horno o a la plancha

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras

Cerdo con pimiento y cebolla

Patatas panadera

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO

Sopa casera de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín

Jamonicitos de pollo al horno o a la plancha

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras

Pechuga de pavo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Arroz pilaf

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata

Jamonicitos de pollo en salsa con champiñones

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras

Cerdo con pimiento y cebolla

Patatas al horno

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada

Pavo al horno o a la plancha

Puré de patata casero

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano

Tortilla francesa casera

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Jamonicitos de pollo con finas hierbas

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras

Pavo a la plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY

Arroz con salsa de tomate

Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

8

Crema de zanahoria

Merluza al horno o a la plancha

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

10

Tallarines con verduras

Caballa en salsa de tomate

Patatas panadera

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras

Limanda en salsa de puerros

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO

Sopa casera de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín

Jamonicitos de pollo al horno o a la plancha

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate

Limanda con ajo y perejil

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Arroz pilaf

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

22

Ensalada de patata

Jamonicitos de pollo en salsa con champiñones

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

24

Fideuá de verduras

Merluza en salsa zanahoria

Patatas al horno

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada

Pavo al horno o a la plancha

Puré de patata casero

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano

Merluza al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Jamonicitos de pollo con finas hierbas

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan ir

31

Alubias blancas con patatas

Limanda con ajo y pimentón

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Patatas y zanahoria al vapor
 Revuelto de huevo
 Calabacín salteado
 Plátano_

7

EMOJI PARTY
 Arroz en blanco salteado
 Pollo al horno
 Patatas cocidas
 Yogur natural SIN LACTOSA _

8

Crema de acelgas
 Merluza al horno o a la plancha
 Naranja/Mandarinas_

9

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Calabacín salteado
 Yogur natural SIN LACTOSA _

10

Crema de espinacas
 Caballa en salsa zanahoria
 Patatas cocidas
 Plátano_

13

Arroz en blanco con zanahoria
 Limanda al horno
 Calabacín salteado
 Naranja/Mandarina_

14

SAN ISIDRO
 Caldo casero de ave con arroz
 Pollo al horno o a la plancha
 Zanahoria salteada
 Yogur natural SIN LACTOSA _

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
 Crema de calabacín
 Jamoncitos de pollo al horno o a la plancha
 Patatas cocidas
 Plátano_

17

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
 Limanda al horno o a la plancha
 Zanahoria dado salteada
 Plátano_

20

Caldo casero de ave con arroz
 Limanda al horno o a la plancha
 Plátano_

21

Judías verdes con patatas al vapor
 Filete de ternera al horno o a la plancha
 Arroz en blanco
 Yogur natural SIN LACTOSA _

22

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
 Pollo al horno
 Calabacín salteado
 Naranja/Mandarinas_

23

Acelgas rehogadas con patatas
 Revuelto de huevo
 Calabacín salteado
 Yogur natural SIN LACTOSA _

24

Arroz blanco salteado
 Merluza en salsa zanahoria
 Patatas al horno
 Plátano_

27

Crema de espinacas
 Pavo al horno o a la plancha
 Puré de patata casero
 Plátano_

28

Arroz con salteado en blanco salteado
 Merluza al horno o a la plancha
 Calabacín salteado
 Yogur natural SIN LACTOSA _

29

Crema de acelgas y zanahoria
 Pollo al horno
 Patatas cocidas
 Naranja/Mandarinas_

30

Arroz blanco salteado
 Tortilla francesa
 Zanahoria hervida
 Yogur natural SIN LACTOSA _

31

Patatas hervidas con zanahoria
 Limanda al horno o a la plancha
 Calabacín salteado
 Plátano_

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Patatas y zanahoria al vapor

Revuelto de huevo

Calabacín salteado

Yogur natural SIN AZÚCAR y _

7

EMOJI PARTY

Arroz en blanco salteado

Pollo al horno

Patatas cocidas

Yogur natural y _

8

Crema de acelgas

Merluza al horno o a la plancha

Ensalada de tomate

Naranja, mandarina o plátano y _

9

Patata hervida con zanahoria, calabacín y calabaza

Cinta de lomo al horno o a la plancha

Ensalada de tomate

Naranja, mandarina o plátano y _

10

Tallarines salteados con calabaza

Caballa en salsa zanahoria

Patatas cocidas

Naranja, mandarina o plátano y _

13

Arroz en blanco con zanahoria

Limanda al horno

Calabacín salteado

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

14

SAN ISIDRO

Caldo casero de ave con arroz

Garbanzos con patata y pollo

Yogur natural y Pan blanco

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo al horno o a la plancha

Patatas cocidas

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

17

Macarrones en blanco salteados

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de tomate

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

20

Caldo casero de ave con arroz

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de tomate

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

21

Judías verdes con patatas al vapor

Filete de ternera al horno o a la plancha

Arroz en blanco

Yogur natural y Pan blanco

22

Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza

Pollo al horno

Calabacín salteado

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

23

Acelgas rehogadas con patatas

Revuelto de huevo

Ensalada de tomate y aceitunas

Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco

24

Fideos en blanco con zanahoria

Merluza en salsa zanahoria

Patatas al horno

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

27

Crema de calabacín

Pavo al horno o a la plancha

Puré de patata casero

Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco

28

Espirales en blanco salteados

Merluza al horno o a la plancha

Calabacín salteado

Yogur natural y Pan blanco

29

Crema de acelgas y zanahoria

Pollo al horno

Patatas cocidas

Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco

30

Arroz blanco salteado

Tortilla francesa

Ensalada de tomate

Yogur natural SIN AZÚCAR y Pan blanco

31

Patatas hervidas con zanahoria

Limanda al horno o a la plancha

Ensalada de tomate y aceitunas

Naranja, mandarina o plátano y Pan blanco

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL VIERNES

[Empty menu box]

[Empty menu box]

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 Lentejas con patatas y verduras
Pavo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7 EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8 Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9 Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10 Tallarines con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13 Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14 SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15 FESTIVO

16 DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17 Macarrones con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20 Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21 Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22 Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23 Guisantes salteados con cebolla
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24 Fideuá de verduras
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27 Menestra de verduras salteada
Pavo al horno o a la plancha
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28 Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29 Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30 Ensalada de arroz y verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

31 Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras y jamón
Ternera en salsa de cebolla
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata con franksfut y aceitunas
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna:
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras
Ternera en salsa de cebolla
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
Salchichas frankfurt de pavo
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanahoria y jamón york
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
 Arroz con salsa de tomate
 Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
 Merluza al horno o a la plancha
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras y jamón
 Caballa en salsa de tomate
 Patatas panadera
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras
 Limanda en salsa de puerros
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
 Sopa casera de cocido con pasta
 Cocido completo
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
 Crema de calabacín
 Jamoncitos de pollo al curry
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate
 Limanda con ajo y perejil
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras
 Limanda al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
 Albóndigas con salsa de tomate
 Arroz pilaf
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata con franksfut y aceitunas
 Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
 Revuelto de huevo con queso
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
 Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras
 Merluza en salsa zanahoriá
 Patatas al horno
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
 Salchichas frankfurt de pavo
 Puré de patata casero
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
 Tortilla francesa casera
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanahoria y jamón york
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas
 Limanda con ajo y pimentón
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

3

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras
Pavo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con patatas y verduras
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

24

Fideuá de verduras
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
Pavo al horno o a la plancha
Puré de patata casero
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Ensalada de arroz y verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

SIN CERDO
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6
Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7
EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
Helado y Pan blanco/Pan integral

8
Crema de zanahoria
Merluza a la romana
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9
Alubias pintas con verduras
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

10
Tallarines con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13
Arroz a banda
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14
SAN ISIDRO
Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15
FESTIVO

16
DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17
Macarrones con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20
Lentejas con patatas y verduras
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21
Judías verdes salteadas
Filete de ternera con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22
Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23
Guisantes salteados con cebolla
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

24
Fideuá de verduras
Merluza en salsa americana
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27
Menestra de verduras salteada
Pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28
Espirales a la napolitana
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Helado y Pan blanco/Pan integral

29
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30
Ensalada de arroz y verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
Postre casero y Pan blanco/Pan integral

31
Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Crema de coliflor
Pavo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

7

EMOJI PARTY
Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria
Yogur de sabores y Pan sin gluten

8

Crema de zanahoria
Merluza al horno o a la plancha
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan sin gluten

9

Alubias pintas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan sin gluten

10

Espaguetis sin gluten con verduras
Caballa en salsa de tomate
Patatas panadera
Fruta fresca y Pan sin gluten

13

Arroz con verduras
Limanda en salsa de puerros
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten

14

SAN ISIDRO
Sopa casera de cocido con pasta sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Yogur de sabores y Pan sin gluten

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

17

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Limanda con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

20

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Limanda al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten

21

Judías verdes salteadas
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Arroz pilaf
Yogur de sabores y Pan sin gluten

22

Ensalada de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones
Fruta fresca y Pan sin gluten

23

Guisantes salteados con cebolla
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Yogur de sabores y Pan sin gluten

24

Fideuá de verduras (pasta sin gluten)
Merluza en salsa zanahoria
Patatas al horno
Fruta fresca y Pan sin gluten

27

Menestra de verduras salteada
Pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten

28

Espirales sin gluten con salsa de tomate trozos y orégano
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur de sabores y Pan sin gluten

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten

30

Ensalada de arroz y verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores y Pan sin gluten

31

Alubias blancas con patatas
Limanda con ajo y pimentón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca y Pan sin gluten

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY
 Arroz en blanco salteado
 Pollo salteado con calabacín, pimiento verde, zanahoria y salsa de soja
 Helado y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria
 Merluza al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas salteadas y arroz blanco
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga
 Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines salteados con calabaza
 Caballa en salsa zanahoria
 Patatas panadera
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz con verduras (sin tomate)
 San Jacobo
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14

SAN ISIDRO
 Sopa de cocido
 Cocido completo (garbanzos, zanahoria, pollo)
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15

FESTIVO

16

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO
 Crema de calabacín
 Jamoncitos de pollo al curry
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Macarrones en blanco salteados
 Limanda con ajo y perejil
 Ensalada de lechuga y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Lentejas con chorizo (sin tomate)
 Limanda al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Judías verdes salteadas
 Albóndigas al horno
 Arroz pilaf
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

22

Ensalada de patata con franksfut y aceitunas
 Pollo al horno
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

23

Guisantes salteados con cebolla
 Revuelto de huevo con queso
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Postre casero y Pan blanco/Pan integral

24

Fideos en blanco con zanahoria
 Merluza en salsa zanahoria
 Patatas al horno
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

27

Menestra de verduras salteada
 Pavo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

28

Espirales en blanco salteados
 Merluza al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Helado y Pan blanco/Pan integral

29

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

30

Arroz blanco salteado
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de lechuga
 Postre casero y Pan blanco/Pan integral

31

Alubias blancas salteadas y arroz blanco
 Limanda con ajo y pimentón
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

LUNES

MAYO 2024

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Lentejas con patatas y verduras

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

EMOJI PARTY

Arroz con salsa de tomate

Pollo salteado con calabacín, pimiento verde y zanahoria

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8

Crema de zanahoria

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9

Alubias pintas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha 30gr

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

Tallarines con verduras

Caballa en salsa de zanahoria 30gr

Patatas cocidas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Arroz con verduras

Limanda en salsa de puerros (30gr)

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

12

SAN ISIDRO

Sopa casera de cocido con pasta

Garbanzos con verduras

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

13

FESTIVO

14

DÍA INTERNACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo al horno o a la plancha (30gr)

Patatas cocidas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

15

Macarrones con salsa de tomate

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16

Lentejas con patatas y verduras

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

17

Judías verdes salteadas

Filete de ternera al horno o a la plancha (30gr) con salsa tomate

Arroz en blanco

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

18

Ensalada de patata

Pollo al horno

Calabacín salteado

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

19

Guisantes salteados con cebolla

Revuelto de huevo (30gr)

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

Fideuá de verduras

Merluza en salsa de zanahoria 30gr

Patatas al horno

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

21

Menestra de verduras salteada

Pavo al horno o a la plancha (30gr)

Puré de patata casero

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

22

Espirales con salsa de tomate trozos y orégano

Merluza al horno o a la plancha 30gr

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

23

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Jamoncitos de pollo con finas hierbas (30gr)

Patatas cocidas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

Ensalada de arroz y verduras

Tortilla francesa (30gr)

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

25

Alubias blancas con patatas

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral