

Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Crema de judías verdes y verduras
Macarrones salteados con pollo
Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Yogur natural

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz con salsa de tomate
Suprema de merluza con picada de perejil
Yogur natural

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera casera a la plancha

Fruta de temporada

Miércoles

6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Pollo en trozos al horno
Patatas asadas
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Macarrones salteados
Magro de cerdo estofado



Yogur natural

27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur natural

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz con verduras
Ragout de pollo

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Puré de brócoli con verduras
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas asadas

Fruta de temporada

Viernes

1 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Huevos revueltos
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Crema de verduras
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos

Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

Descarga el código QR para consultar la declaración de alérgenos.



Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Canelones de carne gratinados

Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Aros de cebolla crujientes



Batido de mango y plátano

27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1

FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

Descarga el código QR para consultar la declaración de alérgenos.



Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Macarrones boloñesa

Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles




6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac & tomato  al estilo comanche 
Costillas a la barbacoa
Cebolla frita a la plancha
Gelatina 

27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1

FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano

Fruta de temporada



Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Macarrones s/g boloñesa

Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Espirales s/g con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido tradicional
Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac s/g & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Aros de cebolla crujientes



Batido de mango y plátano

27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis s/g con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Alubias guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1 FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Alubias guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano

Fruta de temporada



MENÚ DE:

MAYO 2026 Sin huevo

Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Macarrones s/h boloñesa

Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Espirales s/h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido fideos s/h
Cocido tradicional
Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Lomo de cerdo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac s/h & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Aros de cebolla crujientes
Batido de mango y plátano



27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido fideos s/h
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis s/h con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Pinchitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz a banda
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1

FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Lomo de cerdo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano

Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

Descarga el código QR para consultar la declaración de alérgenos.



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

MENÚ DE:

MAYO 2026 Sin pescado

Lunes



4 Kcal 614 HC 78 Lip 19 Prot 20

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Macarrones boloñesa

Fruta de temporada

11 Kcal 74 HC 98 Lip 24 Prot 32

Arroz blanco con tomate
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

18 Kcal 560 HC 64 Lip 23 Prot 24

Crema de calabaza al natural
Lomo de cerdo en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha



Fruta de temporada

25 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias
Lomo de cerdo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

12 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Fruta de temporada

19 Kcal 613 HC 70 Lip 24 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

26 Kcal 660 HC 89 Lip 23 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

6 Kcal 636 HC 98 Lip 19 Prot 22

Crema de verduras natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

13 Kcal 626 HC 76 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros al natural
Cuarto trasero de pollo
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

20 JORNADA DE EEUU

Mac & Cheese al estilo comanche
Costillas a la barbacoa
Cebolla frita a la plancha



Batido de mango y plátano

27 Kcal 574 HC 89 Lip 12 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido completo
Helado/Fruta opcional

Jueves

Kcal HC Lip Prot

7 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

14 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 685 HC 90 Lip 22 Prot 30

Arroz con verduras
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1

FESTIVO

8 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

22 Kcal 708 HC 77 Lip 29 Prot 22

Pisto de verduras con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

29 Kcal 684 HC 71 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

Descarga el código QR para consultar la declaración de alérgenos.

