



MENÚ MAYO 2024



| Tipo de plato | Lunes | Martes | 1 Miércoles | 2 Jueves | 3 Viernes |
|-------------------|-------|--------|----------------|--|--|
| Primer plato | | | FESTIVO | Verdura de temporada con patatas | Marmitako con Atún (4) |
| Segundo plato | | | | Hamburguesa | Filete de Merluza en salsa verde (4) |
| Guarnición | | | | Ensalada: Lechuga y maíz (14) | Guisantes |
| Postre | | | | Fruta | Fruta |
| Pan(1) | | | | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | | | | <i>Pastel de merluza, lácteo y pan</i> | Tortilla de calabacín con ensalada, lácteo y pan |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ MAYO 2024



| | 6 LUNES | 7 MARTES | 8 MIERCOLES | 9 JUEVES | 10 VIERNES |
|--------------------------|--|---|--|---------------------------------------|---|
| Primer plato | Brócoli con patata | Crema de verduras | Lentejas con verduras | Paella mixta (4,12) | Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13) |
| Segundo plato | Salmón finas hierbas (4) (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, patata y eneldo) | Lomo a la riojana | Tortilla de patatas (5,13) | Chuleta de pavo | Bacalao a la vizcaína (1, 4) |
| Guarnición | Ensalada: lechuga (14) | Salsa con pimientos y cebolla | | Ensalada: lechuga y maíz (14) | Ensalada: lechuga y mzanahoria (14) |
| Postre | Fruta | Yogur (13) | Fruta | Fruta | Fruta |
| Pan(1) | Blanco | Integral | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | <i>Crema de calabaza y croquetas de pollo, lácteo y pan</i> | <i>Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan</i> | <i>Arroz con verduras y gallo a la plancha, lácteo y pan</i> | Hamburguesa de legumbre, lácteo y pan | <i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ MAYO 2024



| Tipo de plato | 13 LUNES | 14 MARTES | 15 MIERCOLES | 16 JUEVES | 17 VIERNES |
|--------------------------|--|---|--|--|--|
| Primer plato | Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13) | Garbanzos (4) con bacalao y verduras | Crema de calabacín | Arroz con verduras (12) | Verdura de temporada Con patatas |
| Segundo plato | Centro de merluza a la Agustina (4) | Huevos al horno con salsa de tomate (5) | Contra muslo de pollo asado y patatas dadito | Palometa en salsa verde (4) | Magro empanado (1, 5) |
| Guarnición | Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones | Salsa: ajo, cebolla y puerro | Ensalada: Lechuga y maíz (14) | Ensalada: Lechuga y tomate (14) | Ensalada: lechuga (14) |
| Postre | Fruta | Fruta | Yogur (13) | Fruta | Fruta |
| Pan(1) | Blanco | Integral | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | Crema de calabacín , y pollo a la plancha , lácteo y pan | Sopa de verduras, salmón a la plancha, lácteo y pan | Filete de ternera a la plancha con ensalada, fruta y pan | Pavo a la plancha con ensalada, lácteo y pan | Sopa de cocido, pescado a la plancha, lácteo y pan |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ MAYO 2024



| Tipo de plato | 20 LUNES | 21 MARTES | 22 MIERCOLES | 23 JUEVES | 24 VIERNES |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
| Primer plato | Lentejas con arroz integral | Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12) | Verdura de temporada con patatas | Macarrones salsa de tomate y queso (1, 4) | Crema de puerro y patata (templada) |
| Segundo plato | Tortilla de calabacín y Cebolla (5) | Filete de merluza en salsa de verduras (4) | Ternasco de Aragón a la pastora | Huevos con atún y mahonesa (4, 5, 13) | Albóndigas de pollo salsa de tomate |
| Guarnición | Ensalada: lechuga y zanahoria (14) | Ensalada: lechuga (14) | Patata dado | Ensalada: lechuga y zanahoria (14) | Salsa: puerro, cebolla y tomate |
| Postre | Yogur(13) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Pan(1) | Blanco | Integral | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | <i>Salmón al horno con verduras, fruta y pan</i> | <i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i> | <i>Crema de calabacín y pescado a la plancha, lácteo y pan</i> | <i>Broqueta de pollo y verduras, lácteo y pan</i> | <i>Verduras asadas y con pescado a la plancha, lácteo y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ MAYO 2024



| Tipo de plato | 27 LUNES | 28 MARTES | 29 MIERCOLES | 30 JUEVES | 31 VIERNES |
|--------------------------|--|---|---|---|--|
| Primer plato | Pasta integral a la boloñesa (1) | Ensalada de verano (patata y atún) (4,5) | Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano En ensalada | Arroz a la Campesina (10,12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro) | Verdura de temporada con patatas |
| Segundo plato | Calamares encebollados (3) | Pavo estofado con calabacín | Huevos con longaniza (5, 10, 13) | Filete de merluza a la andaluza (1, 4) | Lomo adobado con pimentón |
| Guarnición | Zanahoria, guisantes y patata | Patata dado | Ensalada: Lechuga y maíz (14) | Ensalada: lechuga y tomate (14) | Ensalada: lechuga (14) |
| Postre | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur(13) |
| Pan(1) | Blanco | Integral | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | <i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i> | <i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i> | <i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i> | <i>Hamburguesa vegetal con tomate y pepino, lácteo y pan</i> | <i>Berenjenas rellenas de atún con tomate, fruta y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliv
ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes
9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Anjo 13- leche y derivados 14- Sulfitos



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2024 - De 3 a 8 años



| | | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|-----------------------|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| 1er Plato; Kcal | | | | 136 | 240 |
| 2º Plato; Kcal | | | | 259 | 140 |
| pan | | | | 70 | 70 |
| guarnición | | | | 40 | 60 |
| Postre , Kcal | | | FESTIVO | 71 | 71 |
| total | | | | 576 | 581 |
| Proteínas % | | | | 19 | 23 |
| Lípidos % | | | | 30 | 27 |
| Hidratos de carbono % | | | | 51 | 50 |
| | LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| 1er Plato; Kcal | 144 | 204 | 224 | 271 | 236 |
| 2º Plato; Kcal | 223 | 215 | 232 | 148 | 206 |
| pan | 70 | 69 | 70 | 70 | 70 |
| guarnición | 70 | | | 25 | 20 |
| Postre , Kcal | 71 | 112 | 71 | 71 | 71 |
| total | 578 | 600 | 597 | 585 | 603 |
| Proteínas % | 22 | 21 | 23 | 23 | 21 |
| Lípidos % | 29 | 27 | 28 | 27 | 27 |
| Hidratos de carbono % | 49 | 52 | 49 | 50 | 52 |
| | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| 1er Plato; Kcal | 275 | 234 | 159 | 224 | 136 |
| 2º Plato; Kcal | 138 | 182 | 147 | 162 | 256 |
| pan | 70 | 69 | 70 | 70 | 70 |
| guarnición | 30 | 20 | 128 | 50 | 40 |
| Postre , Kcal | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| total | 584 | 576 | 575 | 577 | 573 |
| Proteínas % | 20 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| Lípidos % | 30 | 29 | 27 | 29 | 30 |
| Hidratos de carbono % | 50 | 48 | 51 | 50 | 50 |
| | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| 1er Plato; Kcal | 234 | 279 | 136 | 236 | 162 |
| 2º Plato; Kcal | 186 | 127 | 179 | 192 | 292 |
| pan | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| guarnición | | 30 | 120 | 15 | |
| Postre , Kcal | 112 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| total | 602 | 577 | 576 | 584 | 595 |
| Proteínas % | 24 | 23 | 22 | 21 | 22 |
| Lípidos % | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 |
| Hidratos de carbono % | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |
| | LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| 1er Plato; Kcal | 293 | 200 | 177 | 270 | 136 |
| 2º Plato; Kcal | 152 | 209 | 199 | 164 | 182 |
| pan | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| guarnición | | 40 | 53 | 20 | 70 |
| Postre , Kcal | 71 | 71 | 71 | 71 | 112 |
| total | 586 | 590 | 570 | 595 | 570 |
| Proteínas % | 23 | 22 | 23 | 21 | 22 |
| Lípidos % | 28 | 28 | 30 | 31 | 27 |
| Hidratos de carbono % | 49 | 50 | 47 | 48 | 51 |

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2024 -De 9 a 13 años



| | | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|-----------------------|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| 1er Plato; Kcal | | | | 177 | 312 |
| 2º Plato; Kcal | | | | 259 | 182 |
| pan | | | | 90 | 90 |
| guarnición | | | | 52 | 78 |
| Postre , Kcal | | | FESTIVO | 91 | 91 |
| total | | | | 669 | 753 |
| Proteínas % | | | | 19 | 23 |
| Lípidos % | | | | 30 | 27 |
| Hidratos de carbono % | | | | 51 | 50 |
| | LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| 1er Plato; Kcal | 187 | 266 | 321 | 352 | 307 |
| 2º Plato; Kcal | 315 | 351 | 302 | 193 | 268 |
| pan | 90 | 89 | 90 | 90 | 90 |
| guarnición | 91 | | | 33 | 26 |
| Postre , Kcal | 91 | 112 | 91 | 91 | 91 |
| total | 774 | 818 | 804 | 759 | 782 |
| Proteínas % | 22 | 21 | 23 | 23 | 21 |
| Lípidos % | 29 | 27 | 28 | 27 | 27 |
| Hidratos de carbono % | 49 | 52 | 49 | 50 | 52 |
| | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| 1er Plato; Kcal | 388 | 304 | 206 | 321 | 177 |
| 2º Plato; Kcal | 179 | 284 | 215 | 214 | 315 |
| pan | 90 | 89 | 90 | 90 | 90 |
| guarnición | 39 | 26 | 166 | 65 | 52 |
| Postre , Kcal | 91 | 91 | 112 | 91 | 91 |
| total | 787 | 794 | 789 | 781 | 725 |
| Proteínas % | 20 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| Lípidos % | 30 | 29 | 27 | 29 | 30 |
| Hidratos de carbono % | 50 | 48 | 51 | 50 | 50 |
| | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| 1er Plato; Kcal | 330 | 363 | 177 | 307 | 187 |
| 2º Plato; Kcal | 237 | 165 | 240 | 250 | 380 |
| pan | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| guarnición | | 39 | 156 | 20 | |
| Postre , Kcal | 112 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| total | 769 | 748 | 754 | 758 | 748 |
| Proteínas % | 24 | 23 | 22 | 21 | 22 |
| Lípidos % | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 |
| Hidratos de carbono % | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |
| | LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| 1er Plato; Kcal | 381 | 287 | 230 | 351 | 177 |
| 2º Plato; Kcal | 201 | 272 | 320 | 212 | 319 |
| pan | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| guarnición | | 52 | 69 | 26 | 90 |
| Postre , Kcal | 91 | 91 | 91 | 91 | 112 |
| total | 763 | 792 | 800 | 770 | 788 |
| Proteínas % | 23 | 22 | 23 | 21 | 22 |
| Lípidos % | 28 | 28 | 30 | 31 | 27 |
| Hidratos de carbono % | 49 | 50 | 47 | 48 | 51 |