



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