



MENÚ MAYO 2025



Tipo de plato	Lunes	Martes	Miércoles	1 Jueves	2 Viernes
Primer plato				FESTIVO	FESTIVO
Segundo plato					
Guarnición					
Postre					
Pan(1)					
Propuesta de Cena					

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-Cacahuets 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ MAYO 2025



	5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Primer plato	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)	Judías verdes con patata	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Ensaladilla Rusa (4, 13)	Garbanzos con verduras
Segundo plato	Bacalao a la vizcaína (1, 4)	Tortilla con atún (4, 5)	Palometa Empanada (1,4)	Ternera a la jardinera	Pechuga de pollo al horno, con salsa
Guarnición	Ensalada: Lechuga(14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate(14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Calabacín, cebolla
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Crema de calabaza y croquetas de pollo, lácteo y pan	Hamburguesa de legumbre, lácteo y pan	Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan	Arroz con verduras y gallo a la plancha, lácteo y pan	Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, 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 2025



Tipo de plato	12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
Primer plato	Crema de verduras	Verdura de temporada con patata	Lentejas con chorizo Y Verduras (1,13)	Ensalada de arroz (10,4)	Fideos a la cazuela con cordero o magro (1)
Segundo plato	Lomo a la riojana	Salmón finas Hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Tortilla de Patatas (5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao con salsa de verduras (4)
Guarnición	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
Postre	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Pescado a la plancha con calabacín fruta y pan	Sopa de verduras, pollo a la plancha, lácteo y pan	Crema de calabacín , pescado a la plancha , lácteo y pan	Gallos con ensalada, lácteo y pan	Filete de ternera a la plancha 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



huerta de zaragoza





MENÚ MAYO 2025



Tipo de plato	19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Primer plato	Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13)	Garbanzos con bacalao y verduras (4)	Guisantes con jamón y daditos de patata	Arroz con Verduras (12)	Judía verde Con patatas
Segundo plato	Centro De merluza a la Agustina (4)	Huevos al horno con salsa De tomate (5)	Contra muslo De Pollo asado	Palometa en salsa verde (4)	Magro Empanado (1, 5)
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maiz(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	<i>Tortilla de calabacín y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Salmón al horno con verduras, fruta y pan</i>	<i>Crema de calabacín y pescado a la plancha, fruta 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



huerta de zaragoza





MENÚ MAYO 2025



Tipo de plato	26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Primer plato	Lentejas con Arroz integral	Arroz con pollo al curry (1, 7, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13)	Crema de puerro y patata
Segundo plato	Tortilla con york Y queso (5,10,13)	Bacalao a la riojana (4)	Estofado de cerdo Con verduras	Huevos con atún y mahonesa (4, 5, 13)	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y zanahoria	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado (13)
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, lácteo /pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, 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 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-Altramucos 7-Mostaza 8-Cacahuets 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



huerta de zaragoza



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2025 - De 3 a 8 años



				JUEVES 1	VIERNES 2
1er Plato; Kcal					
2º Plato; Kcal					
pan					
guarnición					
Postre , Kcal				FESTIVO	FESTIVO
total					
Proteinas %					
Lipidos %					
Hidratos de carbono %					
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	279	151	251	148	207
2º Plato; Kcal	206	211	211	158	213
pan	70	69	70	70	70
guarnición		35		120	35
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
total	626	578	603	567	596
Proteinas %	21	22	20	22	23
Lipidos %	27	28	30	27	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	51	50
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal	204	136	240	233	200
2º Plato; Kcal	215	223	232	148	158
pan	70	69	70	70	70
guarnición		75		50	70
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
total	601	574	613	572	569
Proteinas %	21	22	21	22	23
Lipidos %	27	28	29	26	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	52	50
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	275	234	252	224	151
2º Plato; Kcal	138	196	147	162	256
pan	70	69	70	70	70
guarnición	30	25		50	35
Postre , Kcal	71	71	112	71	71
total	584	595	581	577	583
Proteinas %	21	22	23	22	21
Lipidos %	28	28	26	27	31
Hidratos de carbono %	51	50	51	51	49
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1er Plato; Kcal	234	259	136	236	162
2º Plato; Kcal	234	158	179	239	292
pan	70	69	70	70	70
guarnición		20	120		
Postre , Kcal	71	71	71	71	120
total	609	577	576	616	644
Proteinas %	23	22	21	22	20
Lipidos %	26	27	29	28	30
Hidratos de carbono %	51	51	50	50	50

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2025 -De 9 a 13 años



				JUEVES 1	VIERNES 2
1er Plato; Kcal					
2º Plato; Kcal					
pan					
guarnición					
Postre , Kcal				FESTIVO	FESTIVO
total					
Proteinas %					
Lípidos %					
Hidratos de carbono %					
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	363	196	326	192	269
2º Plato; Kcal	268	274	275	205	277
pan	90	90	90	90	90
guarnición		46		156	46
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
total	812	718	782	734	773
Proteinas %	21	22	20	22	23
Lípidos %	27	28	30	27	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	51	50
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal	265	177	312	303	260
2º Plato; Kcal	280	290	302	192	205
pan	90	89	90	90	90
guarnición		98		65	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
total	747	745	795	741	736
Proteinas %	21	22	21	22	23
Lípidos %	27	28	29	26	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	52	50
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	358	304	252	291	196
2º Plato; Kcal	179	255	191	211	333
pan	90	89	90	90	90
guarnición	39	33		65	46
Postre , Kcal	91	91	112	91	91
total	757	772	645	748	756
Proteinas %	21	22	23	22	21
Lípidos %	28	28	26	27	31
Hidratos de carbono %	51	50	51	51	49
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1er Plato; Kcal	304	337	177	307	211
2º Plato; Kcal	304	205	233	311	380
pan	90	89	90	90	90
guarnición		26	156		
Postre , Kcal	91	91	91	91	120
total	789	748	747	799	801
Proteinas %	23	22	21	22	20
Lípidos %	26	27	29	28	30
Hidratos de carbono %	51	51	50	50	50