



MENÚ MAYO 2026



Tipo de plato	4 Lunes	5 Martes	6 Miércoles	7 Jueves	8 Viernes
Primer plato	Lentejas con verduras (1)	Arroz tres delicias (5, 10, 12)	Crema De verduras	Verdura de temporada con patatas	Ensalada de pasta (1,4)
Segundo plato	Filete de merluza con salsa verde (4)	Tortilla con calabacín patata y cebolla (5)	Estofado de ternera la jardinera	Garbanzos con verduras y arroz integral	Chuleta de pavo al horno
Guarnición	Ensalada con lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y zanahoria		Ensalada: lechuga y tomate (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo/fruta y pan</i>	Broqueta de pollo al curry y lechuga, lácteo/fruta y pan	<i>Hamburguesas de legumbre con verduras, lácteo/fruta y pan</i>	<i>Pavo a la plancha, lácteo/fruta y pan</i>	<i>Croquetas de pescado con salsa de tomate, fruta y pan</i>

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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 2026



	11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
Primer plato	Macarrones con salsa de tomate y queso (1, 13)	Crema de calabacín ecológico	Borraja con patata	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato	Salmón a las finas hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Guisantes con patatas dado	Salchichas frescas de cerdo encebolladas (14)	Tortilla de atún (4,5,13)	Estofado de pavo con calabacín salteado
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Crema de calabaza y pollo, ala plancha, lácteo/fruta y pan</i>	Hamburguesa de pollo, lácteo y pan	Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan	<i>Arroz integral con verduras, lácteo y pan</i>	Salmón al horno, fruta y pan

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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 2026



Tipo de plato	18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
Primer plato	Espinacas con patatas	Fidegua con verduras y longaniza (1,13)	Crema de guisantes con picatostes (1)	Arroz integral con pollo al curry (1,7,12)	Verdura de temporada
Segundo plato	Huevos a la Agustina (1,4)	Filete de merluza a la andaluza (1,4)	Lomo adobado con pimentón al horno	Tortilla de patatas (5,13)	Lentejas ecológicas con verduras (cebolla, puerro, zanahoria y tomate) (1)
Guarnición	Salsa; tomate, cebolla, puerro y champiñones.	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga y brotes de soja (10,14)		Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Pescado a la plancha con calabacín ,fruta y pan</i>	<i>Sopa de verduras, pollo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de calabacín y queso, fruta y pan</i>	<i>Filete de ternera a la plancha con ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Gallos con ensalada, lácteo y pan</i>

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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 2026



Tipo de plato	25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
Primer plato	Espirales a la carbonara (1, 10, 13)	Lechuga con espinaca fresca y queso ,aliñada con vinagreta de tomate natural (14)	Verdura de temporada con patata	Arroz Integral con Verduras (12)	Sopa de verduras (1, 12)
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina (4)	Garbanzos con verduras y huevo duro rallado	Contra muslo de Pollo asado y patatas dado	Tortilla con Bacalao (4,5)	Magro empanado (1, 5)
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones		Ensalada: Lechuga y maíz(14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Integra	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Tortilla de patatas 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>Pollo empanado con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Verduras asadas y con pescado a la plancha, lácteo y pan</i>

• **VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

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



***ANEXO AL MENÚ - OBSERVACIONES GENERALES A TODAS LAS SEMANAS**

La verdura de temporada es: 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. El arroz es Brazal , producto de Aragón.

Fruta variada según temporada: Naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, fresa, sandía , melón, ciruela, nectarina, melocotón.

Las propuestas de cena son un ejemplo de complementar los alimentos según el menú del mediodía.

Se recomienda que dentro de lo posible se complemente la alimentación diaria en los almuerzos y las meriendas con fruta fresca.

Los menús están realizados siguiendo la normativa establecida para Comedores escolares - puede consultarse dicha normativa en; -

B.O.E. 16/04/2025 nº 92 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/2025/04/15/315>

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2026 - De 3 a 8 años



	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal	224	279	136	162	238
2º Plato; Kcal	186	140	158	207	148
pan	70	69	70	69	70
guarnición	25	25	140	66	25
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
total	576	584	575	575	593
Proteinas %	23	22	22	22	22
Lípidos %	27	27	28	26	27
Hidratos de carbono %	50	51	50	52	51
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	236	159	146	177	136
2º Plato; Kcal	223	199	265	211	185
pan	70	69	70	69	70
guarnición		75	25	50	65
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
total	600	573	577	578	568
Proteinas %	22	22	21	23	22
Lípidos %	28	27	29	28	27
Hidratos de carbono %	50	51	50	49	51
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	140	302	233	259	136
2º Plato; Kcal	199	164	182	224	232
pan	70	69	70	69	70
guarnición	55		25		66
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
total	576	606	581	623	575
Proteinas %	22	23	22	23	22
Lípidos %	28	27	26	27	27
Hidratos de carbono %	50	50	52	50	51
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	275	228	136	224	127
2º Plato; Kcal	138	207	147	207	256
pan	70	69	70	69	70
guarnición	30		151	25	25
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
total	584	575	575	596	590
Proteinas %	22	23	22	22	22
Lípidos %	28	27	27	27	29
Hidratos de carbono %	50	50	51	51	49

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2026 -De 9 a 13 años



	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal	291	363	177	211	309
2º Plato; Kcal	242	182	205	269	192
pan	90	89	90	89	90
guarnición	33	33	182	86	33
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
total	747	758	745	746	736
Proteinas %	23	22	22	22	22
Lípidos %	27	27	28	26	27
Hidratos de carbono %	50	51	50	52	51
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	307	207	190	230	177
2º Plato; Kcal	290	259	345	274	241
pan	90	89	90	89	90
guarnición		98	33	65	85
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
total	778	744	749	749	705
Proteinas %	22	22	21	23	22
Lípidos %	28	27	29	28	27
Hidratos de carbono %	50	51	50	49	51
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	182	393	303	337	177
2º Plato; Kcal	259	213	237	291	302
pan	90	89	90	89	90
guarnición	72		33		86
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
total	715	786	754	808	746
Proteinas %	22	23	22	23	22
Lípidos %	28	27	26	27	27
Hidratos de carbono %	50	50	52	50	51
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	358	296	177	291	165
2º Plato; Kcal	179	269	191	269	333
pan	90	89	90	89	90
guarnición	39		196	33	33
Postre , Kcal	91	71	91	91	112
total	757	725	745	773	733
Proteinas %	22	23	22	22	22
Lípidos %	28	27	27	27	29
Hidratos de carbono %	50	50	51	51	49