

# MENÚ MAYO 2025 – SIN PLV

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        | 1<br>FESTIVO                                                                                                                                                                              | 2<br>FESTIVO                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>Espirales con salsa de verduras casera(1)<br>Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3)<br>Fruta de temporada                                                              | 6<br>Sopa de verduras con fideos(1)<br>Merluza al horno con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4)<br>Fruta de temporada      | 7<br>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla<br>Muslo de pollo con patatas ecológicas al horno<br>Fruta de temporada                                                                                    | 8<br>Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(12)<br>Rosada a la plancha con bastoncitos de boniato al horno(4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6) | 9<br>Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín<br>Ensalada César con pollo a la plancha, lechuga, tomate y picatostes de pan tostado (sin queso)(1)<br>Fruta de temporada |
| 12<br>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patatas ecológicas(12)<br>Tortilla de calabacín con ensalada de dados de tomate y aguacate(3)<br>Fruta de temporada                       | 13<br>Salmorejo(1)<br>Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno<br>Fruta de temporada                                      | 14<br>Macarrones con salsa de verduras (tomate, zanahoria y champiñones) casera(1)<br>Filete de gallo a plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana (4)<br>Fruta de temporada | 15<br>Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria<br>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6)            | 16<br>Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica<br>Salmón con bastoncitos de boniato al horno(4)<br>Fruta de temporada                                                        |
| 19<br>Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1)<br>Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y ensalada de dados de tomate y aguacate<br>Fruta de temporada               | 20<br>Sopa de verduras con letras(1)<br>Bacalao a la plancha con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4)<br>Fruta de temporada | 21<br>Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas(12)<br>Ensaladilla rusa con mayonesa(3,4,6)<br>Fruta de temporada                                                          | 22<br>Patatas ecológicas en ajopollo(1,8)<br>Lubina a la plancha con salsa de verduras casera(4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6)                                                 | 23<br>Gazpacho<br>Arroz del Sierran: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12)<br>Fruta de temporada                         |
| 26<br>Espaguetis con carne picada y verdura salteada (tomate, zanahoria y champiñones)(1)<br>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada                                                | 27<br>Ensalada de huevo cocido, atún y pimientos asados(3,4)<br>Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12)<br>Fruta de temporada | 28<br>Crema de calabaza, zanahoria y judías verdes y puerro<br>Hamburguesa de pollo en salsa de verduras casera con patatas ecológicas cocidas con pimentón<br>Fruta de temporada                      | 29<br>Salmorejo(1)<br>Croquetas de bacalao con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(1,3,4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6)                                   | 30<br>Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones<br>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3)<br>Fruta de temporada                       |
| Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
| Frutas de temporada: naranja, mandarina, plátano, albaricoque, fresa, níspero, ciruela, nectarina, sandía y melocotón                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

|                                                                                                       |                                                                                                             |                                                                                                                 | 1<br>FESTIVO                                                                                                                     | 2<br>FESTIVO                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>Salmón al horno con brócoli y boniato<br>Fruta de temporada o yogur vegetal                      | 6<br>Alitas de pollo al horno con verduritas (tomate, cebolla y calabacín) y patatas<br>Fruta de temporada  | 7<br>Parrillada de verduras al gusto<br>Tortilla de patatas y cebolla<br>Fruta de temporada                     | 8<br>Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa<br>Fruta de temporada                        | 9<br>Pizza casera con base de zanahoria<br>Fruta de temporada                                                                          |
| 12<br>Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Dorada a la plancha<br>Fruta de temporada o yogur vegetal | 13<br>Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada                            | 14<br>Salmorejo casero con daditos de huevo duro por encima<br>Fruta de temporada                               | 15<br>Guisadito de pavo con patatas, zanahoria y guisantes<br>Fruta de temporada                                                 | 16<br>Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y huevo duro<br>Fruta de temporada |
| 19<br>Montaditos de pan integral con sardinas, tomate y orégano<br>Fruta de temporada o yogur vegetal | 20<br>Puré de patata y coliflor<br>Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones<br>Fruta de temporada | 21<br>Tortilla francesa con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral<br>Fruta de temporada | 22<br>Sopa de verduras y pollo con estrellitas<br>Albóndigas caseras de cerdo con salsa de verduras casera<br>Fruta de temporada | 23<br>Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu<br>Fruta de temporada                                                                |
| 26<br>Crema de verduras al gusto<br>Tortilla de patatas<br>Fruta de temporada o yogur vegetal         | 27<br>Parrillada de verduras al gusto<br>Solomillo de pollo con salsa de tomate<br>Fruta de temporada       | 28<br>Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada<br>Fruta de temporada                      | 29<br>Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco<br>Fruta de temporada            | 30<br>Sopa de caldo de verduras con estrellitas<br>Gambas al ajillo<br>Fruta de temporada                                              |