

MENÚ MAYO 2025 – SIN FRITOS

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Espirales con salsa de verduras casera(1) Tortilla de calabacín y cebolla (previamente cocidos o asados) con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	6 Sopa de verduras con fideos(1) Merluza al horno con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	7 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	8 Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(12) Rosada a la plancha con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)	9 Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Ensalada César con pollo a la plancha, lechuga, tomate, queso y picatostes de pan tostado(1,7) Fruta de temporada
12 Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patatas ecológicas(12) Tortilla de calabacín (previamente cocido o asado) con ensalada de dados de tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	13 Salmorejo(1) Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	14 Macarrones con salsa de verduras (tomate natural, zanahoria y champiñones) casera(1) Filete de gallo a plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana (4) Fruta de temporada	15 Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Yogur griego natural(7)	16 Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Salmón con bastoncitos de boniato al horno(4) Fruta de temporada
19 Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y ensalada de dados de tomate y aguacate Fruta de temporada	20 Sopa de verduras con letras(1) Bacalao a la plancha con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	21 Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas(12) Ensaladilla rusa con mayonesa(3,4,6) Fruta de temporada	22 Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Lubina a la plancha con salsa de verduras casera(4) Yogur griego natural(7)	23 Gazpacho Arroz del Sierran: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Fruta de temporada
26 Espaguetis con carne picada y verdura salteada (tomate, zanahoria y champiñones)(1) Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	27 Ensalada de huevo cocido, atún y pimientos asados(3,4) Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Fruta de temporada	28 Crema de calabaza, zanahoria y judías verdes y puerro Ternera en salsa de verduras casera con patatas ecológicas cocidas con pimentón Fruta de temporada	29 Salmorejo(1) Croquetas de bacalao (al horno) con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(1,3,4) Yogur griego natural(7)	30 Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Tortilla de espárragos verdes (previamente cocidos o asados) con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) 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 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	6 Alitas de pollo al horno con verduritas (tomate, cebolla y calabacín) y patatas Fruta de temporada	7 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de patatas y cebolla (previamente cocidas o asadas) Fruta de temporada	8 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	9 Pizza casera con base de zanahoria Fruta de temporada
12 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural	13 Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Salmorejo casero con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	15 Guisadito de ternera con patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	16 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y huevo duro Fruta de temporada
19 Montaditos de pan integral con sardinas (en conserva o a la plancha), tomate y queso fresco Yogur griego natural	20 Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada	21 Tortilla francesa con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral Fruta de temporada	22 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de cerdo con salsa de verduras casera (guisado, no frito) Fruta de temporada	23 Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada
26 Crema de verduras al gusto Tortilla de patatas (previamente cocidas o asadas) Yogur griego natural	27 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	28 Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada	29 Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	30 Sopa de caldo de verduras con estrellitas Gambas seteadas con ajitos tiernos Fruta de temporada