

# MENÚ MAYO 2026 – CON PROTEÍNA VEGETAL

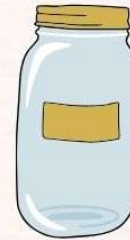
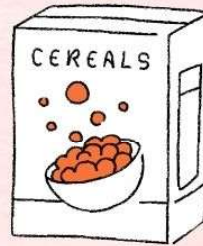
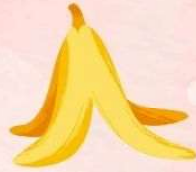
				<b>FESTIVO</b>	1
<b>FESTIVO</b>	4	5	6	7	8
	Espirales integrales con salsa de verduras casera <b>(1)</b> Menestra de brócoli, guisantes y zanahoria con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Berenjena rellena de lentejas con patatas gajo al horno y acompañamiento de tomate picado <b>(12)</b> Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, tomate, maíz, cebolla y zanahoria rallada Guisado de alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas <b>(12)</b> Fruta de temporada o yogur vegetal <b>(6)</b>	Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Tofu especiado al horno con ensalada de lechuga y tomate <b>(6)</b> Fruta de temporada	
	11	12	13	14	15
Macarrones integrales con salsa de verduras (tomate, zanahoria y champiñones) casera <b>(1)</b> Montadito de hummus con rodajas de tomate y aguacate <b>(1,12)</b> Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz <b>(9)</b> Berenjena rellena de soja texturizada con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana <b>(5,6,8)</b> Fruta de temporada	Ensalada con frutas y nueces (no se ofrecerán enteras hasta los 6 años) <b>(8)</b> Guisado de lentejas con arroz y verduras <b>(12)</b> Fruta de temporada	Salmorejo <b>(1)</b> Bowl de quinoa, aguacate, mango y tofu <b>(6)</b> Fruta de temporada o yogur vegetal <b>(6)</b>	Crema de guisantes, brócoli y zanahoria <b>(12)</b> Ensalada de alubias, pimientos de colores, cebolla y tomate <b>(12)</b> Fruta de temporada	
	18	19	20	21	22
Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados <b>(1)</b> Menestra de brócoli, judías verdes y zanahoria con ensalada de dados de tomate y aguacate Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, remolacha, pepino, maíz y pimiento rojo Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria <b>(12)</b> Fruta de temporada	Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Tofu especiado al horno con tomate picado <b>(6)</b> Fruta de temporada	Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas <b>(12)</b> Brocheta vegetal (con berenjena, cebolla y champiñones) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada o yogur vegetal <b>(6)</b>	Crema de calabacín, zanahoria, puerro y boniato Guisantes rehogados con tomate y cebolla con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana <b>(12)</b> Fruta de temporada	
	25	26	27	28	29
Espaguetis integrales con salsa de verduras casera <b>(1)</b> Judías verdes rehogadas con patata, tomate y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	Puré de lentejas con verduras <b>(12)</b> Pisto de verduras con quinoa hervida Acompañamiento: ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Fruta de temporada	Gazpacho andaluz Guisado de lentejas con arroz y verduras <b>(12)</b> Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, tomate, maíz, cebolla y zanahoria rallada Guisado de garbanzos con verduras (zanahoria y calabacín) y boniato <b>(12)</b> Fruta de temporada o yogur vegetal <b>(6)</b>	Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Tofu especiado al horno con ensalada de tomate y AOVE <b>(6)</b> Fruta de temporada	
<b>Alérgenos:</b> 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					
<b>Frutas de temporada:</b> naranja, mandarina, plátano, albaricoque, fresa, níspero, ciruela, nectarina, sandía y melocotón					
Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral					

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				<b>FESTIVO</b>	1
<b>FESTIVO</b>	4 Heura al horno con brócoli y boniato Yogur vegetal	5 Parrillada de verduras al gusto con garbanzos especiados al horno y patata asada con pimentón Fruta de temporada	6 Soja texturizada salteada con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	7 Pizza casera vegetal con base de zanahoria Fruta de temporada	8
11 Crema de brócoli, cebolla y patata Tofu especiado al horno Yogur vegetal	12 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y tempeh Fruta de temporada	13 Hamburguesita vegetal con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Falafel de lentejas con acompañamiento de arroz 3 delicias de guisantes y zanahoria Fruta de temporada	15 Salmorejo casero con brotes de soja y frutos secos espolvoreados por encima Fruta de temporada	15
18 Montaditos de pan integral con hummus tomate y orégano Yogur vegetal	19 Sopa de verduras con estrellitas Albóndigas vegetales con salsa de verduras casera Fruta de temporada	20 Ensalada de lentejas tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral Fruta de temporada	21 Puré de patata y coliflor Brochetas de seitán con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada	22 Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada	22
25 Crema de verduras al gusto Patatas cocidas con tofu y pimentón dulce Yogur vegetal	26 Ratatouille de verduras con soja texturizada Fruta de temporada	27 Hamburguesita vegetal a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada	28 Guisantes rehogados con brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	29 Sopa de caldo de verduras con estrellitas Seitán al ajillo Fruta de temporada	29

# 17 DE MAYO: DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE

¿Dónde va esto? Une con una flecha cada residuo con su contenedor



Para evitar el desperdicio de alimentos, guarda las sobras y conviértelas en nuevas recetas



Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022