

MENÚ MAYO 2026 – SIN CARNE

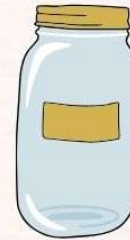
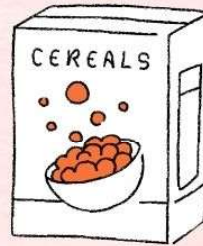
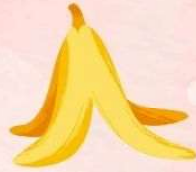
				FESTIVO	1
FESTIVO	4	5	6	7	8
	Espirales integrales con salsa de verduras casera (1) Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate (3) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Tortilla de patatas ecológicas con cebolla y calabacín (3) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún (4) Guisado de alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas (12) Yogur griego natural (7)	Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Ensalada Griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso feta y aceitunas (7) Fruta de temporada	
	11	12	13	14	15
Macarrones integrales con salsa de verduras (tomate, zanahoria y champiñones) casera (1) Tortilla de champiñones con ensalada de dados de tomate y aguacate (3) Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz (9) Filete de gallo a plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana (4) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo cocido (3) Guisado de lentejas con arroz y verduras (12) Fruta de temporada	Salmorejo (1) Ensalada de huevo cocido y pimientos asados con patatas ecológicas gajo al horno (3) Yogur griego natural (7)	Crema de guisantes, brócoli y zanahoria (12) Salmón al horno con ensalada de tomate y AOVE (4) Fruta de temporada	
	18	19	20	21	22
Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados (1) Tortilla de calabacín y ensalada de dados de tomate y aguacate (3) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido (3) Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria (12) Fruta de temporada	Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Merluza al horno con tomate picado (4) Fruta de temporada	Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas (12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga y tomate (3) Yogur griego natural (7)	Crema de calabacín, zanahoria, puerro y boniato Bacalao a la plancha con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana (4) Fruta de temporada	
	25	26	27	28	29
Espaguetis integrales con salsa de verduras casera (1) Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate (3) Fruta de temporada	Puré de lentejas con verduras (12) Croquetas de bacalao al horno con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana (1,3,4) Fruta de temporada	Gazpacho andaluz Tortilla de patatas ecológicas con pisto de verduras (3) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún (4) Guisado de garbanzos con verduras (zanahoria y calabacín) y boniato (12) Yogur griego natural (7)	Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Rosada a la plancha con ensalada de tomate y AOVE (4) 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					
Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral					

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				FESTIVO	1
FESTIVO	4 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	5	6 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada	7 Lubina a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	8 Pizza casera con base de zanahoria Fruta de temporada
11 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural	12 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y huevo duro Fruta de temporada	13 Hamburguesita vegetal con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Tortilla de patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	15 Salmorejo casero con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	
18 Montaditos de pan integral con sardinas, tomate y queso fresco Yogur griego natural	19 Sopa de verduras con estrellitas Albóndigas vegetales con salsa de verduras casera Fruta de temporada	20 Tortilla francesa con ensalada de 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	
25 Crema de verduras al gusto Tortilla de patatas Yogur griego natural	26 Ratatouille de verduras con soja texturizada y queso mozzarella por encima Fruta de temporada	27 Salmón 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 Gambas al ajillo Fruta de temporada	

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