

MENÚ MAYO 2026 – SIN CERDO

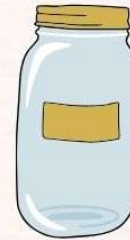
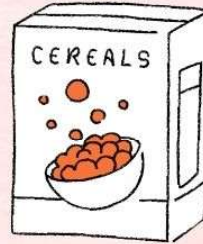
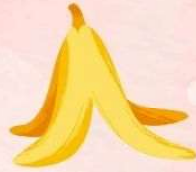
| | | | | FESTIVO | 1 |
|--|--|---|---|--|----|
| FESTIVO | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Espirales integrales con salsa de verduras casera (1) Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate (3) Fruta de temporada | Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con patatas ecológicas al horno 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 César con pollo a la plancha, lechuga, tomate, queso y picatostes de pan tostado (1,7) 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) Pechuga de pollo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno 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) Muslo de pavo al horno con salsa de verduras casera y ensalada de dados de tomate y aguacate Fruta de temporada | Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido (3) Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria (12) Fruta de temporada | Arroz del Sierra: con carne de pollo y verduritas (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo) 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 carne picada de pollo y verdura salteada (tomate, zanahoria y champiñones) (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 Ternera en salsa de verduras casera con patatas ecológicas cocidas con pimentón 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 Chuleta de pavo 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 de pollo 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 y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de pollo 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 pavo 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 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso Fruta de temporada | 27 Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada | 28 Pechuga de pavo a tiras con salteado de 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