

MENÚ MAYO 2026 - SIN HUEVO Y PLV

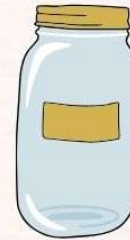
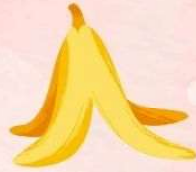
| | | | | FESTIVO | 1 |
|---|--|---|---|--|---|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| FESTIVO | Espirales integrales con salsa de verduras casera (1) Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada | Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con patatas ecológicas 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) Fruta de temporada o yogur vegetal (6) | Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Ensalada César con pollo a la plancha, lechuga, tomate y picatostes de pan tostado, sin queso (1) Fruta de temporada | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Macarrones integrales con salsa de verduras (tomate, zanahoria y champiñones) casera (1) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de dados de tomate y aguacate 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 atún (4) Guisado de lentejas con arroz y verduras (12) Fruta de temporada | Salmorejo (1) Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada o yogur vegetal (6) | 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, tomate, zanahoria y atún (4) Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria (12) Fruta de temporada | Arroz del Sierra: con carne de cerdo y verduritas (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo) Merluza al horno (4) Fruta de temporada | Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas (12) Hamburguesita casera de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada o yogur vegetal (6) | 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) Pechuga de pollo con salsa de tomate y ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada | Puré de lentejas con verduras (12) Bacalao a la plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana (4) Fruta de temporada | Gazpacho andaluz Chuletas de pavo a la plancha 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) Fruta de temporada o yogur vegetal (6) | 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 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur vegetal | Parrillada de verduras al gusto Lubina a la plancha con bastoncitos de boniato asado Fruta de temporada | Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada | Pizza casera con base de zanahoria (elaborada sin huevo y sin lácteos) Fruta de temporada | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur vegetal | Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y tiras de pollo Fruta de temporada | Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada | Bacaladilla al horno con patatas y zanahoria Fruta de temporada | Salmorejo casero con daditos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) por encima Fruta de temporada | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| Montaditos de pan integral con sardinas, tomate y orégano Yogur vegetal | Sopa de verduras y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de cerdo (elaboradas sin huevo y sin lácteos) con salsa de verduras casera Fruta de temporada | Contramuslo deshuesado de pollo con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral Fruta de temporada | Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada | Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| Crema de verduras al gusto Dorada al horno con patatas Yogur vegetal | Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de verduras casera Fruta de temporada | Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada | Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada | 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