

MES: Mayo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
HIPOCALORICA SIN SAL- NO SE AÑADIRÁ SAL AL COCINADO				1 FESTIVO
4 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan <small>VE:3.035/726 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1</small>	5 Salteado de coliflor con patatas Salchichas frescas de pavo con patatas dado Fruta y pan integral <small>VE:3.319/794 GT:35 GS:6 HC:127 AZ:33 PROT:41 SAL:1</small>	6 Crema casera de calabaza dulce Garbanzos con espinacas tiernas con huevo duro Fruta y pan <small>VE:3.056/731 GT:17 GS:1 HC:94 AZ:30 PROT:23 SAL:2</small>	7 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral (eco.) Lomo fresco a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur desnatado y pan integral <small>VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1</small>	8 Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan <small>VE:3.285/786 GT:21 GS:2 HC:108 AZ:29 PROT:50 SAL:2</small>
11 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan <small>VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2</small>	12 Lentejas con verduras de temporada Huevos cocidos con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:31 SAL:1</small>	13 Salteado de borraja con patatas Magro al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.047/729 GT:25 GS:5 HC:84 AZ:28 PROT:34 SAL:2</small>	14 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Yogur desnatado y pan integral <small>VE:3.081/737 GT:12 GS:3 HC:87 AZ:8 PROT:35 SAL:2</small>	15 Crema de puerros (eco.) Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan <small>VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1</small>
18 Lentejas con verduras de temporada Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo Fruta y pan <small>VE:3.051/730 GT:16 GS:1 HC:114 AZ:35 PROT:28 SAL:2</small>	19 Arroz tres delicias clásico Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral <small>VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1</small>	20 Sopa de pasta con pasta integral (eco.) Pollo asado con pisto Fruta y pan <small>VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1</small>	21 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur desnatado y pan integral <small>VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1</small>	22 Menestra de verduras salteadas Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.240/775 GT:34 GS:7 HC:81 AZ:74 PROT:31 SAL:1</small>
25 Paella de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.285/786 GT:18 GS:3 HC:149 AZ:26 PROT:50 SAL:1</small>	26 Sopa de pasta con pasta integral Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral <small>VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2</small>	27 Guisantes salteados Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan <small>VE:3.177/760 GT:17 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1</small>	28 Crema de zanahoria (eco.) Arroz con boloñesa de soja texturizada Yogur desnatado y pan integral <small>VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1</small>	29 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan <small>VE:3.302/790 GT:41 GS:4 HC:124 AZ:35 PROT:50 SAL:1</small>