

MES: Mayo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.

1

FESTIVO

4 Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:3.035/726 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1

5 Salteado de coliflor con patatas
Salchichas frescas de pavo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:35 GS:6 HC:127 AZ:33 PROT:41 SAL:1

6 Crema casera de calabaza dulce
Garbanzos con espinacas tiernas con huevo duro
Fruta y pan

VE:3.056/731 GT:17 GS:1 HC:94 AZ:30 PROT:23 SAL:2

7 **Sopa de fideos integral**
Lomo fresco a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras
Yogur y pan

VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1

8 Alubias pintas guisadas con verduras
Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:21 GS:2 HC:108 AZ:29 PROT:50 SAL:2

11 **Macarrones integrales (eco.)** con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2

12 Lentejas con verduras de temporada
Huevos con mayonesa de atún con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:31 SAL:1

13 Borraja a la aragonesa con patatas
Magro al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.047/729 GT:25 GS:5 HC:84 AZ:28 PROT:34 SAL:2

14 Arroz a la napolitana
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan

VE:3.081/737 GT:12 GS:3 HC:87 AZ:8 PROT:35 SAL:2

15 Crema de puerros con daditos de manzana
Garbanzos estofados con arroz
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1

18 Lentejas con verduras de temporada
Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:16 GS:1 HC:114 AZ:35 PROT:28 SAL:2

19 Arroz tres delicias clásico
Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan

VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1

20 Sopa de pasta con **pasta integral (eco.)**
Pollo asado con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1

21 Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Yogur y pan

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

22 Menestra de verduras salteadas
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:34 GS:7 HC:81 AZ:74 PROT:31 SAL:1

25 Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:18 GS:3 HC:149 AZ:26 PROT:50 SAL:1

26 Sopa de pasta con **pasta integral**
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

27 Salteado de guisantes con jamón
Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:17 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1

28 **Crema de zanahoria (eco.)**
Estofado de pavo
Yogur y pan

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

29 Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:41 GS:4 HC:124 AZ:35 PROT:50 SAL:1