

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>27</b> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Lechuga aliñada - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 24.77%, G: 19.95%, HC: 55.28%, Az: 40.81gr Sal: 2.47gr, AGS: 2.17gr, 703.84 Kcal	<b>28</b> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Coditos integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Manzana <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 13.21%, G: 36.31%, HC: 50.48%, Az: 27.18gr Sal: 2.28gr, AGS: 5.80gr, 674.84 Kcal	<b>29</b> - Crema de calabacín y puerros con queso - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 16.82%, G: 28.00%, HC: 55.18%, Az: 41.37gr Sal: 1.58gr, AGS: 4.29gr, 677.87 Kcal	<b>30</b> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 12.11%, G: 37.80%, HC: 50.09%, Az: 26.11gr Sal: 2.59gr, AGS: 4.24gr, 702.44 Kcal	<b>1</b>
<b>4</b> - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 14.53%, G: 30.02%, HC: 55.45%, Az: 41.71gr Sal: 2.40gr, AGS: 6.44gr, 720.87 Kcal	<b>5</b> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 19.51gr Sal: 2.09gr, AGS: 4.02gr, 631.22 Kcal	<b>6</b> - Arroz integral hervido con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Naranja <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 10.87%, G: 46.74%, HC: 42.39%, Az: 15.41gr Sal: 1.09gr, AGS: 4.52gr, 594.36 Kcal	<b>7</b> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 16.61%, G: 34.04%, HC: 49.35%, Az: 41.23gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.54gr, 732.14 Kcal	<b>8</b> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 14.01%, G: 36.16%, HC: 49.83%, Az: 26.06gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.54gr, 765.99 Kcal
<b>11</b> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Salmon al horno a la naranja v1 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 17.87%, G: 35.53%, HC: 46.60%, Az: 41.90gr Sal: 5.82gr, AGS: 4.39gr, 752.75 Kcal	<b>12</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Manzana <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 14.82%, G: 34.15%, HC: 51.03%, Az: 23.90gr Sal: 2.24gr, AGS: 5.47gr, 667.50 Kcal	<b>13</b> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Manzana <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 13.62%, G: 37.97%, HC: 48.41%, Az: 27.37gr Sal: 3.19gr, AGS: 4.84gr, 781.01 Kcal	<b>14</b> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Mandarina <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 17.46%, G: 33.84%, HC: 48.69%, Az: 15.46gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.34gr, 722.28 Kcal	<b>15</b> - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz y zanahoria - Tomate aliñado - Yogurt <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 14.64%, G: 31.82%, HC: 53.55%, Az: 36.45gr Sal: 1.93gr, AGS: 5.69gr, 712.54 Kcal
<b>18</b> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 18.77%, G: 26.70%, HC: 54.53%, Az: 38.29gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.69gr, 623.03 Kcal	<b>19</b> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Manzana <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 13.62%, G: 33.71%, HC: 52.68%, Az: 25.71gr Sal: 2.60gr, AGS: 4.67gr, 568.25 Kcal	<b>20</b> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 12.66%, G: 30.73%, HC: 56.61%, Az: 43.94gr Sal: 1.35gr, AGS: 4.88gr, 794.04 Kcal	<b>21</b> - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 10.09%, G: 31.16%, HC: 58.75%, Az: 20.52gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.31gr, 754.48 Kcal	<b>22</b> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado v1 - Pera <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 14.45%, G: 40.88%, HC: 44.67%, Az: 21.64gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.98gr, 642.25 Kcal
<b>25</b> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 44.97gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.31gr, 661.74 Kcal	<b>26</b> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa - Lechuga aliñada - Pera <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 11.37%, G: 41.97%, HC: 46.66%, Az: 19.31gr Sal: 1.27gr, AGS: 4.02gr, 593.15 Kcal	<b>27</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Queso fresco - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 13.70%, G: 34.10%, HC: 52.20%, Az: 42.32gr Sal: 2.40gr, AGS: 7.45gr, 793.06 Kcal	<b>28</b> - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 16.49%, G: 41.51%, HC: 42.00%, Az: 15.78gr Sal: 1.87gr, AGS: 4.32gr, 653.71 Kcal	<b>29</b> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 14.24%, G: 36.58%, HC: 49.18%, Az: 23.22gr Sal: 3.20gr, AGS: 4.61gr, 715.10 Kcal

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramucos / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:  
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)

# Menú Mayo 2026

## Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tomate picado, maíz, Bolitas de queso. Lenguado a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza y hamburguesa casera de pollo, cebolla y zanahoria al horno. Fruta fresca.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salteado de guisantes, zanahoria, tacos de jamón y salsa de tomate casera. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tostada de pan integral con queso bríe y salmón ahumado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz 3 delicias guisantes, zanahoria, maíz, jamón. Frutas fresca. .</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza, batata, zanahoria y picatostes. Huevos revueltos con tomate cherry. Fruta fresca. .</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con pollo. Tostada integral de queso y aguacate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa vegetal con ensalada. Fruta fresca. .</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integra de carne molida pavo con tomate, pimientos de colores y aguacate. Futa fresca.-</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patatas, naranja, pimiento verde, atún. Fruta fresca.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de habitas baby, cebolla pochada y jamón. Fruta Fresca .</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ñoquis de patatas con salsa de calabaza y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Coliflor gratinada. Filete de Pollo con ajo y perejil. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sandwich integral con salmón, queso fresco, aguacate. Fruta fresca. .</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con patatas y zanahoria guisadas rehogadas en ajo y taquitos de pavo. Fruta fresca-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín, puerro, nabo. Lenguado a la plancha con ajo y perejil. Ensalada tomate y maíz. Fruta fresca-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salteado de tomo, pimientos de colores, cebolla, zanahoria, patatas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza de base de coliflor con salsa de tomate casera, jamón y queso. Fruta fresca.-</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fideos de arroz con calabacín, zanahoria, pimiento rojo, verde. Pollo. Fruta Fresca-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Palitos empanados de Bacalao. ensalada lechuga, tomate. Fruta.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> bocadillo de atún al natural.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de champiñones y picatoste. Tortilla francesa con lechuga aliñada con tomate. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa vegetal con ensalada de pasta tomate, zanahoria, queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integral de carne molida de cerdo con tomates, pimientos de colores y aguacate. Fruta fresca.-</p>

### El desayuno, la primera comida del día

### "Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.