

MENÚ BASAL MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes y patata) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada). FRUTÁ DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Huevo</p>	6 <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, tomate, cebolla, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten, pescado, moluscos, crustáceos</p>	7 <ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE FRITO CASERO SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten</p>	8 <ul style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO Y JAMÓN LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado, lactosa</p>
	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: pisto manchego con huevo + fruta
11 <ul style="list-style-type: none"> PATATAS GUIADAS CON CALAMARES Y GAMBAS (calamares, gambas, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate, patatas) JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (cebolla, pollo, lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN, YOGUR Y AGUA <p style="text-align: center;">Crustáceos, moluscos y marisco, lactosa</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN Y CHORIZO (garbanzos, chorizo, jamón, cebolla, ajo). BACALAO AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE Y ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, zanahoria, patata) RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA 	14 <ul style="list-style-type: none"> PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, pimiento verde, cebolla y berenjena, tomate frito) SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. 	15 <ul style="list-style-type: none"> BROCOLI GRATINADO (leche sin lactosa, queso rallado, nuez moscada, harina de trigo) CABALLA A LA MADRILEÑA CON PATATAS (patata, cebolla, limón) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Pescado, gluten</p>
Cena: crema de verduras + huevo cocido en trozos + fruta	Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: Verdura rehogada + huevo frito + fruta	Cena: sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta
18 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, patata, judías verdes) MERLUZA EN SALSAS VERDES CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz, cebolla, ajo, perejil, guisantes) FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo del cocido, fideos) COMPLEMENTO DEL COCIDO (Garbanzos, patata, carne de pollo, morcillo de ternera, jamón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES SALTADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) TRUCHA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (Lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada, cebolla) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Lactosa</p>	21 <ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos y pimiento) CARCAMUSAS CON ENSALADA (magro de cerdo, tomate frito, cebolla, lechuga, tomate, maíz y chorizo) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Gluten</p>	22 <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS (fideos, tomate, cebolla, merluza, calamares, gambas, y fumet de pescado blanco y crustáceos) HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Pescado, crustáceos y moluscos</p>
Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Tortilla francesa con verduras rehogadas + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco a la plancha + fruta	Cena: Pisto con huevo + fruta
25 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas, patata) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Huevo, gluten</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, magro de cerdo) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) LOMITOS DE CERDO EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, aceitunas, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, calabaza) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Crustáceos, moluscos, pescado, lactosa, gluten</p>	28 <ul style="list-style-type: none"> COULIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (leche sin lactosa, queso rallado, harina de trigo, aceite de oliva) FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten, lactosa, pescado</p>	29 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judías verdes, cebolla, pimentón, aceite de oliva, lentejas, patata, zanahoria) ALBÓNDIGAS DE POLLO CON ENSALADA (carne de pollo, zanahoria, espárragos, champiñones, lechuga, tomate y aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA
Cena: Verdura rehogada + pescado a la plancha + fruta	Cena: Pisto de verduras con huevo + fruta	Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + lomo de cerdo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta

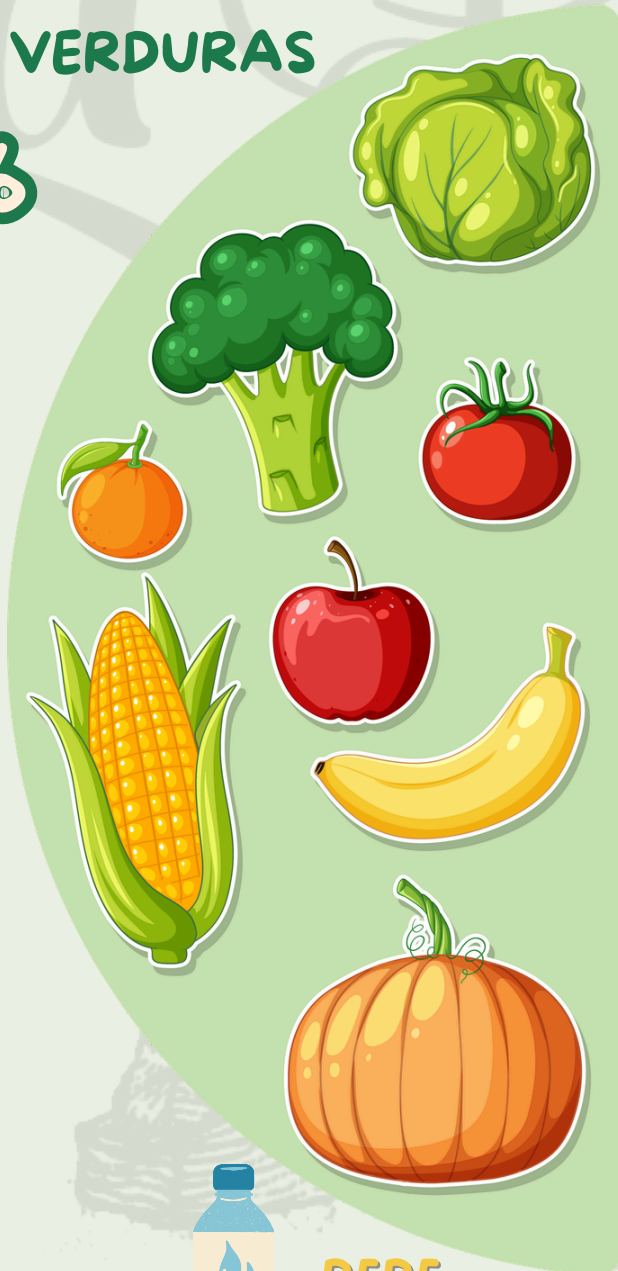
HORTALIZAS Y VERDURAS

50%

COME
MUCHA
FRUTA



HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE
MUCHA
AGUA

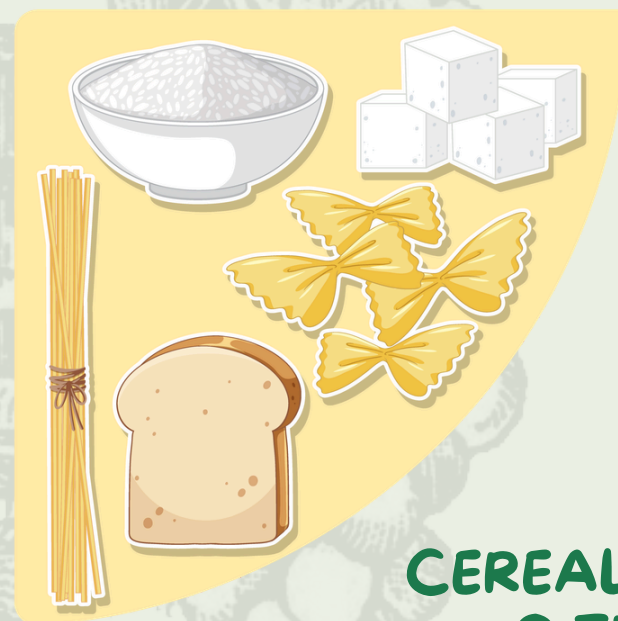


CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS