

# Menú Mayo 2026

## Colegio, Sin pescado

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: 27.46gr Sal: 1.72gr, AGS: 1.63gr, 483.75 Kcal	<b>28</b> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Codos 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: 17.86gr Sal: 1.67gr, AGS: 4.44gr, 468.52 Kcal	<b>29</b> - Crema de calabacín y puerros con queso - Pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 18.61%, G: 28.69%, HC: 52.70%, Az: 27.20gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.04gr, 468.04 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: 17.01gr Sal: 1.71gr, AGS: 3.04gr, 441.29 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: 28.31gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.88gr, 490.67 Kcal	<b>5</b> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Berenjenas al vapor con salsa de tomate, ajo y albahaca - Lechuga aliñada - Pera <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 12.47%, G: 28.84%, HC: 58.69%, Az: 17.72gr Sal: 1.66gr, AGS: 2.79gr, 459.88 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: 9.16gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.90gr, 475.32 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: 27.46gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.04gr, 478.66 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: 15.90gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.53gr, 525.77 Kcal
<b>11</b> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 16.99%, G: 31.55%, HC: 51.46%, Az: 27.99gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.49gr, 470.14 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: 15.00gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.20gr, 459.18 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: 16.96gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.58gr, 543.75 Kcal	<b>14</b> - Arroz hervido con tomate - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Mandarina <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 13.96%, G: 40.51%, HC: 45.53%, Az: 9.23gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.66gr, 533.34 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: 23.85gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.96gr, 456.47 Kcal
<b>18</b> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pollo al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 19.01%, G: 25.68%, HC: 55.31%, Az: 26.59gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.96gr, 446.51 Kcal	<b>19</b> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate - Manzana <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 12.74%, G: 31.73%, HC: 55.53%, Az: 15.33gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.69gr, 402.10 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: 28.37gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.13gr, 484.76 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: 11.37gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.32gr, 492.01 Kcal	<b>22</b> - Crema de puerros - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado v1 - Pera <b>- Pan blanco ecológico</b> P: 11.19%, G: 48.92%, HC: 39.88%, Az: 16.19gr Sal: 0.68gr, AGS: 3.27gr, 574.04 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: 29.98gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.21gr, 441.16 Kcal	<b>26</b> - Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y aceitunas - Tortilla francesa - Lechuga aliñada - Pera <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 9.63%, G: 40.41%, HC: 49.96%, Az: 12.82gr Sal: 0.94gr, AGS: 3.69gr, 492.20 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: 27.92gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.30gr, 515.62 Kcal	<b>28</b> - Arroz integral hervido con tomate - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina <b>- Pan ecológico integral 100%</b> P: 12.71%, G: 48.20%, HC: 39.09%, Az: 9.42gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.26gr, 498.61 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: 14.92gr Sal: 2.39gr, AGS: 3.92gr, 524.51 Kcal

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuzes / 
  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.