

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y atun - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.73%, G: 30.15%, HC: 49.12%, Az: 28.83gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.08gr, 406.33 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Salmon al horno con eneldo - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 20.26%, G: 32.11%, HC: 47.62%, Az: 28.08gr Sal: 4.09gr, AGS: 2.73gr, 490.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y ternera v1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.68%, G: 33.23%, HC: 53.09%, Az: 12.69gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.16gr, 423.21 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.64%, G: 33.69%, HC: 51.67%, Az: 28.08gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.59gr, 466.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.76%, G: 26.06%, HC: 57.18%, Az: 12.78gr Sal: 0.87gr, AGS: 1.79gr, 426.30 Kcal</p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.40%, G: 31.28%, HC: 51.32%, Az: 28.57gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.22gr, 417.36 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Judias verdes salteadas - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.59%, G: 35.52%, HC: 49.89%, Az: 15.38gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.73gr, 467.35 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha - Patatas con lentejas y acelgas estofadas - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.00%, G: 38.64%, HC: 48.36%, Az: 12.88gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.17gr, 321.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.80%, G: 37.50%, HC: 45.70%, Az: 10.47gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.69gr, 439.96 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.47%, G: 29.28%, HC: 57.25%, Az: 28.70gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.88gr, 532.45 Kcal</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.25%, HC: 52.18%, Az: 27.44gr Sal: 0.88gr, AGS: 2.65gr, 558.56 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Huevos revueltos - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.53%, G: 36.18%, HC: 44.29%, Az: 11.13gr Sal: 1.85gr, AGS: 2.93gr, 424.32 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Merluza frita v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.78%, G: 36.89%, HC: 47.54%, Az: 12.45gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.87gr, 509.42 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.86%, G: 32.75%, HC: 52.39%, Az: 15.58gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.02gr, 495.79 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Queso fresco - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 17.16%, G: 27.54%, HC: 55.31%, Az: 21.39gr Sal: 1.09gr, AGS: 4.53gr, 372.25 Kcal</p>
27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 24.77%, G: 19.95%, HC: 55.28%, Az: 27.46gr Sal: 1.72gr, AGS: 1.63gr, 483.75 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Coditos integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.21%, G: 36.31%, HC: 50.48%, Az: 17.86gr Sal: 1.67gr, AGS: 4.44gr, 468.52 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.82%, G: 28.00%, HC: 55.18%, Az: 27.64gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.88gr, 456.16 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.11%, G: 37.80%, HC: 50.09%, Az: 17.01gr Sal: 1.71gr, AGS: 3.04gr, 441.29 Kcal</p>	1

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

Menú Abril 2026

Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas y Cinta de lomo de cerdo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Tomate aliñado con queso fresco. Tortitas de patata rallada, brócoli y huevo. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y calabacín. Rosada a la plancha con judías verdes. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Verduras con batata asada al horno. Huevo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Hamburguesa de pavo y zanahorias especiadas al horno. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con calabacín. Patatas cocidas aliñadas con aove y perejil. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con berenjena, zanahoria y tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca. -</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Solomillitos de pavo a la plancha. Champiñones salteados con puerro y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con atún y mozzarella gratinada. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y melva. Huevos revueltos con champiñones. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Bacalao a la plancha. Calabacín y batatas al vapor. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas. Filete de pollo a la plancha con perejil. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta integral con zanahoria rallada, maíz, tomate cherry, atún y huevo duro. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, aguacate y maíz. Salmón a la plancha con patata cocida. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p>Recomendación cena: Tomate picado, maíz, Bolitas de queso. Lenguado a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y hamburguesa casera de pollo, cebolla y zanahoria al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Salteado de guisantes, zanahoria, tacos de jamón y salsa de tomate casera. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p>Recomendación cena: Tostada de pan integral con queso brie y salmón ahumado. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. -</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo a la plancha. patatas guisadas. 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y atun - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.73%, G: 30.15%, HC: 49.12%, Az: 19.12gr Sal: 2.51gr, AGS: 3.32gr, 551.77 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Salmon al horno con eneldo - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 20.26%, G: 32.11%, HC: 47.62%, Az: 39.87gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.70gr, 668.90 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y ternera v1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.68%, G: 33.23%, HC: 53.09%, Az: 19.06gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.46gr, 518.86 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.64%, G: 33.69%, HC: 51.67%, Az: 40.54gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.52gr, 670.16 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.76%, G: 26.06%, HC: 57.18%, Az: 18.93gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.61gr, 630.01 Kcal</p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.40%, G: 31.28%, HC: 51.32%, Az: 40.56gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.73gr, 544.99 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Judias verdes salteadas - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.59%, G: 35.52%, HC: 49.89%, Az: 21.61gr Sal: 2.06gr, AGS: 4.33gr, 604.66 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha - Patatas con lentejas y acelgas estofadas - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.00%, G: 38.64%, HC: 48.36%, Az: 20.89gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.92gr, 506.70 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.80%, G: 37.50%, HC: 45.70%, Az: 18.04gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.76gr, 629.02 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.47%, G: 29.28%, HC: 57.25%, Az: 42.15gr Sal: 2.58gr, AGS: 3.48gr, 757.09 Kcal</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.25%, HC: 52.18%, Az: 41.26gr Sal: 1.32gr, AGS: 4.02gr, 845.20 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Huevos revueltos - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.53%, G: 36.18%, HC: 44.29%, Az: 18.49gr Sal: 2.80gr, AGS: 4.22gr, 648.83 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Merluza frita v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.78%, G: 36.89%, HC: 47.54%, Az: 20.75gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.87gr, 737.66 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.86%, G: 32.75%, HC: 52.39%, Az: 22.83gr Sal: 1.86gr, AGS: 4.30gr, 695.48 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Queso fresco - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 17.16%, G: 27.54%, HC: 55.31%, Az: 27.53gr Sal: 1.83gr, AGS: 6.95gr, 589.83 Kcal</p>
27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 24.77%, G: 19.95%, HC: 55.28%, Az: 40.81gr Sal: 2.47gr, AGS: 2.17gr, 703.84 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Coditos integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.21%, G: 36.31%, HC: 50.48%, Az: 27.18gr Sal: 2.28gr, AGS: 5.80gr, 674.84 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.82%, G: 28.00%, HC: 55.18%, Az: 41.37gr Sal: 1.58gr, AGS: 4.29gr, 677.87 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.11%, G: 37.80%, HC: 50.09%, Az: 26.11gr Sal: 2.59gr, AGS: 4.24gr, 702.44 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimienta rojo guisado al curry - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 9.04%, G: 25.65%, HC: 65.31%, Az: 18.01gr Sal: 0.67gr, AGS: 2.40gr, 578.09 Kcal</p>

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas y Cinta de lomo de cerdo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Tomate aliñado con queso fresco. Tortitas de patata rallada, brócoli y huevo. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y calabacín. Rosada a la plancha con judías verdes. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Verduras con batata asada al horno. Huevo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Hamburguesa de pavo y zanahorias especiadas al horno. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con calabacín. Patatas cocidas aliñadas con aove y perejil. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con berenjena, zanahoria y tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca. -</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Solomillos de pavo a la plancha. Champiñones salteados con puerro y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con atún y mozzarella gratinada. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y melva. Huevos revueltos con champiñones. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Bacalao a la plancha. Calabacín y batatas al vapor. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas. Filete de pollo a la plancha con perejil. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta integral con zanahoria rallada, maíz, tomate cherry, atún y huevo duro. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, aguacate y maíz. Salmón a la plancha con patata cocida. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p>Recomendación cena: Tomate picado, maíz, Bolitas de queso. Lenguado a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y hamburguesa casera de pollo, cebolla y zanahoria al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Salteado de guisantes, zanahoria, tacos de jamón y salsa de tomate casera. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p>Recomendación cena: Tostada de pan integral con queso brie y salmón ahumado. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. -</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo a la plancha. patatas guisadas. 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Huevo duro v2 - Ensalada de lechuga, maíz y atun - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 20.73%, G: 30.15%, HC: 49.12%, Az: 20.98gr Sal: 3.35gr, AGS: 5.94gr, 709.99 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Salmon al horno con eneldo - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 20.26%, G: 32.11%, HC: 47.62%, Az: 54.92gr Sal: 7.68gr, AGS: 5.07gr, 949.09 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y ternera v1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.68%, G: 33.23%, HC: 53.09%, Az: 22.34gr Sal: 2.26gr, AGS: 5.18gr, 710.57 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.64%, G: 33.69%, HC: 51.67%, Az: 51.97gr Sal: 1.94gr, AGS: 4.24gr, 846.74 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.76%, G: 26.06%, HC: 57.18%, Az: 24.89gr Sal: 1.65gr, AGS: 3.38gr, 825.63 Kcal</p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.40%, G: 31.28%, HC: 51.32%, Az: 55.73gr Sal: 2.25gr, AGS: 4.06gr, 784.35 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Judias verdes salteadas - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.59%, G: 35.52%, HC: 49.89%, Az: 29.57gr Sal: 3.29gr, AGS: 7.09gr, 882.36 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha - Patatas con lentejas y acelgas estofadas - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.00%, G: 38.64%, HC: 48.36%, Az: 23.64gr Sal: 1.78gr, AGS: 5.54gr, 603.72 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.80%, G: 37.50%, HC: 45.70%, Az: 19.40gr Sal: 2.57gr, AGS: 5.03gr, 831.70 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.47%, G: 29.28%, HC: 57.25%, Az: 56.03gr Sal: 3.48gr, AGS: 5.38gr, 988.94 Kcal</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Pavo guisado con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.25%, HC: 52.18%, Az: 55.10gr Sal: 1.77gr, AGS: 5.41gr, 1133.95 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Huevos revueltos - Tomate y pepino aliñado v1 - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 19.53%, G: 36.18%, HC: 44.29%, Az: 19.94gr Sal: 3.46gr, AGS: 5.41gr, 768.60 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Merluza frita v1 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 15.78%, G: 36.89%, HC: 47.54%, Az: 23.90gr Sal: 2.60gr, AGS: 5.54gr, 989.24 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.86%, G: 32.75%, HC: 52.39%, Az: 30.40gr Sal: 2.56gr, AGS: 5.75gr, 940.95 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Queso fresco - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 17.16%, G: 27.54%, HC: 55.31%, Az: 30.28gr Sal: 2.05gr, AGS: 7.18gr, 854.50 Kcal</p>
27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 24.77%, G: 19.95%, HC: 55.28%, Az: 52.79gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.85gr, 853.57 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Coditos integrales con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.21%, G: 36.31%, HC: 50.48%, Az: 32.21gr Sal: 3.20gr, AGS: 7.81gr, 879.02 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.82%, G: 28.00%, HC: 55.18%, Az: 55.37gr Sal: 2.19gr, AGS: 5.79gr, 918.69 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 12.11%, G: 37.80%, HC: 50.09%, Az: 34.02gr Sal: 3.62gr, AGS: 6.03gr, 915.16 Kcal</p>	1

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

Menú Abril 2026

Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas y Cinta de lomo de cerdo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Tomate aliñado con queso fresco. Tortitas de patata rallada, brócoli y huevo. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y calabacín. Rosada a la plancha con judías verdes. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Verduras con batata asada al horno. Huevo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Hamburguesa de pavo y zanahorias especiadas al horno. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con calabacín. Patatas cocidas aliñadas con aove y perejil. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con berenjena, zanahoria y tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros. Huevos revueltos con tomates cherry. Fruta fresca. -</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Solomillos de pavo a la plancha. Champiñones salteados con puerro y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con atún y mozzarella gratinada. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y melva. Huevos revueltos con champiñones. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.</p> <p>Recomendación cena: Bacalao a la plancha. Calabacín y batatas al vapor. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas. Filete de pollo a la plancha con perejil. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogur natural con cereales integrales no azucarados ..</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta integral con zanahoria rallada, maíz, tomate cherry, atún y huevo duro. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, aguacate y maíz. Salmón a la plancha con patata cocida. Fruta fresca.-</p>
<p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.-</p> <p>Recomendación cena: Tomate picado, maíz, Bolitas de queso. Lenguado a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y hamburguesa casera de pollo, cebolla y zanahoria al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Salteado de guisantes, zanahoria, tacos de jamón y salsa de tomate casera. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p>Recomendación cena: Tostada de pan integral con queso brie y salmón ahumado. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. -</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pollo a la plancha. patatas guisadas. 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.