

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27 - 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: 24.77%, G: 19.95%, HC: 55.28%, Az: 27.46gr Sal: 1.72gr, AGS: 1.63gr, 483.75 Kcal	28 - 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: 13.21%, G: 36.31%, HC: 50.48%, Az: 17.86gr Sal: 1.67gr, AGS: 4.44gr, 468.52 Kcal	29 - 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: 16.82%, G: 28.00%, HC: 55.18%, Az: 27.64gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.88gr, 456.16 Kcal	30 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.11%, G: 37.80%, HC: 50.09%, Az: 17.01gr Sal: 1.71gr, AGS: 3.04gr, 441.29 Kcal	1
4 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 14.53%, G: 30.02%, HC: 55.45%, Az: 28.31gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.88gr, 490.67 Kcal	5 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 14.67gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.53gr, 524.49 Kcal	6 - Arroz integral hervido con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Naranja - Pan blanco ecológico P: 10.87%, G: 46.74%, HC: 42.39%, Az: 9.16gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.90gr, 475.32 Kcal	7 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.61%, G: 34.04%, HC: 49.35%, Az: 27.48gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.04gr, 478.66 Kcal	8 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico P: 14.01%, G: 36.16%, HC: 49.83%, Az: 15.90gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.53gr, 525.77 Kcal
11 - 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 - Pan blanco ecológico P: 17.87%, G: 35.53%, HC: 46.60%, Az: 29.03gr Sal: 4.02gr, AGS: 3.16gr, 534.75 Kcal	12 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 14.82%, G: 34.15%, HC: 51.03%, Az: 15.00gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.20gr, 459.18 Kcal	13 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.62%, G: 37.97%, HC: 48.41%, Az: 16.96gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.58gr, 543.75 Kcal	14 - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 17.46%, G: 33.84%, HC: 48.69%, Az: 8.98gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.46gr, 492.20 Kcal	15 - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz y zanahoria - Tomate aliñado - Yogurt - Pan blanco ecológico P: 14.64%, G: 31.82%, HC: 53.55%, Az: 23.85gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.96gr, 456.47 Kcal
18 - 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 - Pan blanco ecológico P: 18.77%, G: 26.70%, HC: 54.53%, Az: 26.83gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.03gr, 459.08 Kcal	19 - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 13.82%, G: 33.71%, HC: 52.68%, Az: 17.93gr Sal: 2.12gr, AGS: 4.16gr, 447.97 Kcal	20 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.66%, G: 30.73%, HC: 56.61%, Az: 28.37gr Sal: 0.80gr, AGS: 3.13gr, 484.76 Kcal	21 - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimienta rojo guisado al curry - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 10.09%, G: 31.16%, HC: 58.75%, Az: 11.37gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.32gr, 492.01 Kcal	22 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado v1 - Pera - Pan blanco ecológico P: 14.45%, G: 40.88%, HC: 44.67%, Az: 14.87gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.49gr, 483.73 Kcal
25 - 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 - Pan blanco ecológico P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 29.98gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.21gr, 441.16 Kcal	26 - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atun y aceitunas. - Tortilla francesa - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 11.37%, G: 41.97%, HC: 46.66%, Az: 13.81gr Sal: 0.94gr, AGS: 3.76gr, 486.35 Kcal	27 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.70%, G: 34.10%, HC: 52.20%, Az: 27.92gr Sal: 1.56gr, AGS: 4.30gr, 515.62 Kcal	28 - Arroz integral hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 16.49%, G: 41.51%, HC: 42.00%, Az: 9.17gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.06gr, 457.47 Kcal	29 - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan blanco ecológico 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 /
  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.

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

Menú Mayo 2026 Basal (Infantil)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>27</p> <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 <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 24.77%, G: 19.95%, HC: 55.28%, Az: 40.81gr Sal: 2.47gr, AGS: 2.17gr, 703.84 Kcal</p>	<p>28</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 <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 13.21%, G: 36.31%, HC: 50.48%, Az: 27.16gr Sal: 2.28gr, AGS: 5.80gr, 674.84 Kcal</p>	<p>29</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 <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.82%, G: 28.00%, HC: 55.18%, Az: 41.37gr Sal: 1.58gr, AGS: 4.29gr, 677.87 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 12.11%, G: 37.80%, HC: 50.09%, Az: 26.11gr Sal: 2.59gr, AGS: 4.24gr, 702.44 Kcal</p>	<p>1</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Queso fresco - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 14.53%, G: 30.02%, HC: 55.45%, Az: 41.71gr Sal: 2.40gr, AGS: 6.44gr, 720.87 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 19.51gr Sal: 2.09gr, AGS: 4.02gr, 631.22 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Naranja <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 10.87%, G: 46.74%, HC: 42.39%, Az: 15.41gr Sal: 1.09gr, AGS: 4.52gr, 594.36 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 16.61%, G: 34.04%, HC: 49.35%, Az: 41.23gr Sal: 1.76gr, AGS: 4.54gr, 732.14 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 14.01%, G: 36.16%, HC: 49.83%, Az: 26.06gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.54gr, 765.99 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.87%, G: 35.53%, HC: 46.60%, Az: 41.90gr Sal: 5.82gr, AGS: 4.35gr, 752.75 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Manzana <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 14.82%, G: 34.15%, HC: 51.03%, Az: 23.90gr Sal: 2.24gr, AGS: 5.47gr, 667.50 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Manzana <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 13.62%, G: 37.97%, HC: 48.41%, Az: 27.37gr Sal: 3.19gr, AGS: 4.84gr, 781.01 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Mandarina <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 17.46%, G: 33.84%, HC: 48.69%, Az: 15.46gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.34gr, 722.28 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz y zanahoria - Tomate aliñado - Yogurt <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 14.64%, G: 31.82%, HC: 53.55%, Az: 36.45gr Sal: 1.93gr, AGS: 5.99gr, 712.54 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.77%, G: 26.70%, HC: 54.53%, Az: 38.29gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.69gr, 623.03 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Manzana <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 13.82%, G: 33.71%, HC: 52.68%, Az: 25.71gr Sal: 2.60gr, AGS: 4.67gr, 568.25 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 12.66%, G: 30.73%, HC: 56.61%, Az: 43.94gr Sal: 1.35gr, AGS: 4.88gr, 794.04 Kcal</p>	<p>21</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 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 10.09%, G: 31.16%, HC: 58.75%, Az: 20.52gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.31gr, 754.48 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado v1 - Pera <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 14.45%, G: 40.88%, HC: 44.67%, Az: 21.64gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.98gr, 642.25 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 44.97gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.31gr, 661.74 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atun y aceitunas. - Tortilla francesa - Lechuga aliñada - Pera <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 11.37%, G: 41.97%, HC: 46.66%, Az: 19.31gr Sal: 1.27gr, AGS: 4.02gr, 593.15 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Queso fresco - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 13.70%, G: 34.10%, HC: 52.20%, Az: 42.32gr Sal: 2.40gr, AGS: 7.45gr, 793.06 Kcal</p>	<p>28</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 - Mandarina <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 16.49%, G: 41.51%, HC: 42.00%, Az: 15.76gr Sal: 1.87gr, AGS: 4.32gr, 653.71 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 14.24%, G: 36.58%, HC: 49.18%, Az: 23.22gr Sal: 3.20gr, AGS: 4.61gr, 715.10 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.

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>27</p> <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: 52.79gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.85gr, 853.57 Kcal</p>	<p>28</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: 32.21gr Sal: 3.20gr, AGS: 7.81gr, 879.02 Kcal</p>	<p>29</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>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con cebolla 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>	<p>1</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 14.53%, G: 30.02%, HC: 55.45%, Az: 54.14gr Sal: 2.75gr, AGS: 7.01gr, 840.27 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 27.79gr Sal: 3.19gr, AGS: 6.24gr, 973.34 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 10.87%, G: 46.74%, HC: 42.39%, Az: 16.80gr Sal: 1.45gr, AGS: 7.40gr, 862.22 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.61%, G: 34.04%, HC: 49.35%, Az: 53.03gr Sal: 2.29gr, AGS: 5.69gr, 934.64 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.01%, G: 36.16%, HC: 49.83%, Az: 30.43gr Sal: 2.90gr, AGS: 6.56gr, 1024.19 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Pan blanco ecológico <p>P: 17.87%, G: 35.53%, HC: 46.60%, Az: 53.54gr Sal: 7.21gr, AGS: 5.19gr, 926.14 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.82%, G: 34.15%, HC: 51.03%, Az: 28.20gr Sal: 3.26gr, AGS: 7.88gr, 919.37 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.62%, G: 37.97%, HC: 48.41%, Az: 31.11gr Sal: 4.06gr, AGS: 6.58gr, 957.39 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 17.46%, G: 33.84%, HC: 48.69%, Az: 16.49gr Sal: 2.91gr, AGS: 6.22gr, 885.28 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz y zanahoria - Tomate aliñado - Yogurt - Pan blanco ecológico <p>P: 14.64%, G: 31.82%, HC: 53.55%, Az: 47.31gr Sal: 2.38gr, AGS: 7.69gr, 894.33 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Pan blanco ecológico <p>P: 18.77%, G: 26.70%, HC: 54.53%, Az: 52.45gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.80gr, 872.07 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con tomate, atun y queso - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.82%, G: 33.71%, HC: 52.68%, Az: 31.29gr Sal: 3.77gr, AGS: 6.84gr, 791.52 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.66%, G: 30.73%, HC: 56.61%, Az: 56.74gr Sal: 1.60gr, AGS: 6.26gr, 969.52 Kcal</p>	<p>21</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 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 10.09%, G: 31.16%, HC: 58.75%, Az: 22.11gr Sal: 1.80gr, AGS: 4.38gr, 938.39 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa - Tomate y pepino aliñado v1 - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.45%, G: 40.88%, HC: 44.67%, Az: 29.74gr Sal: 2.29gr, AGS: 6.98gr, 967.46 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Pan blanco ecológico <p>P: 15.87%, G: 29.19%, HC: 54.94%, Az: 59.96gr Sal: 2.36gr, AGS: 4.42gr, 882.32 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.37%, G: 41.97%, HC: 46.66%, Az: 26.17gr Sal: 1.84gr, AGS: 6.96gr, 905.54 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.70%, G: 34.10%, HC: 52.20%, Az: 54.17gr Sal: 2.64gr, AGS: 8.11gr, 913.81 Kcal</p>	<p>28</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 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.49%, G: 41.51%, HC: 42.00%, Az: 17.00gr Sal: 2.57gr, AGS: 5.77gr, 867.66 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.24%, G: 36.58%, HC: 49.18%, Az: 28.49gr Sal: 4.65gr, AGS: 7.24gr, 1014.05 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.

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

Menú Mayo 2026 Basal (Secundaria)

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