



# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

- 1. GLUTEN
- 2. LÁCTEO
- 3. HUEVO
- 4. PESCADO
- 5. MOLUSCOS

- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. CACAHUETES
- 8. FRUTOS DE CÁSCARA
- 9. SOJA
- 10. SÉSAMO

- 11. MOSTAZA
- 12. APIO
- 13. ALTRAMUCES
- 14. SULFITO



## MAYO 2026

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|--|---|---|---|
| <p>Arroz con tomate casero al horno</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>663,72 Kcal 85,39 g HC 30,81 g Prot 21,1 g Lip</p>                               | <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduritas (1,14)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada variada (3, 14)</p> <p>FRUTA</p> <p>542,7 Kcal 70,06 g HC 27,94 g Prot 17 g Lip</p>             | <p>Crema de brócoli y calabaza (14)</p> <p>Palometa al horno con pisto (4,5,6)</p> <p>YOGUR NATURAL 0% (2)</p> <p>428,83 Kcal 49,29 g HC 27,77 g Prot 12,22 g Lip</p>   | <p>Sopa tradicional del cocido con fideo integral (1,2,3,9,11)</p> <p>Cocido con verduras y pollo (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>514,75 Kcal 90,41 g HC 17,17 g Prot 6,31 g Lip</p> | <p>Crema de calabacín y puerro (14)</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada variada (4,5,6,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>446,38 Kcal 58,6 g HC 19,71 g Prot 12,79 g Lip</p>                |
| <p>Macarrones integrales al pomodoro con albahaca al horno (1,3,9,11)</p> <p>Pollo al ajillo con verduritas</p> <p>FRUTA</p> <p>569,92 Kcal 66,56 g HC 34,16 g Prot 17,16 g Lip</p>                         | <p>Alubias blancas estofadas con verduritas (14)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>603,61 Kcal 67,94 g HC 33,2 g Prot 18,67 g Lip</p>          | <p>Crema de verduras de temporada (14)</p> <p>Merluza al horno con verduritas (4,5,6)</p> <p>YOGUR NATURAL 0% (2)</p> <p>467,4 Kcal 47,01 g HC 25,29 g Prot 18,59 g Lip</p>   | <p>Sopa de cocido con picadillo (2)</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada (2,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>475,43 Kcal 45,73 g HC 32,11 g Prot 16,85 g Lip</p>         | <p>FESTIVIDAD DE SAN ISIDRO</p>   |
| <p>Espirales integrales al horno con tomate casero al horno (1,3,9,11)</p> <p>Filete de pavo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>572,79 Kcal 80,11 g HC 30,45 g Prot 13,14 g Lip</p> | <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras (1, 14)</p> <p>Salmon al horno a la naranja con patata hervida (4, 14)</p> <p>FRUTA</p> <p>686,02 Kcal 85,27 g HC 37,11 g Prot 19,83 g Lip</p> | <p>Crema de verduras frescas de temporada (14)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de tomate a la murciana (3, 14)</p> <p>YOGUR NATURAL 0% (2)</p> <p>533,37 Kcal 44,74 g HC 23,62 g Prot 27,49 g Lip</p>                 | <p>Sopa de ave con picadillo y garbanzos (14)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas asadas (1,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>703,68 Kcal 81,58 g HC 44,14 g Prot 21,23 g Lip</p> | <p>Arroz al horno con sepia y gambas (4,5, 6,14)</p> <p>Bacalao a la plancha con ensalada variada (4,5,6, 14)</p> <p>FRUTA</p> <p>556,64 Kcal 85,64 g HC 25,11 g Prot 11,49 g Lip</p> |
| <p>Alubias pintas estofadas con verduras (14)</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>636,88 Kcal 68,09 g HC 35,66 g Prot 21,28 g Lip</p>                    | <p>Crema de brócoli y zanahoria (14)</p> <p>Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>620,67 Kcal 57,98 g HC 37,59 g Prot 24,9 g Lip</p>              | <p>Macarrones integrales con verduritas y tomate casero al horno (1,3,9,11)</p> <p>Merluza a la provenzal con ensalada variada (4,5,6,14)</p> <p>YOGUR NATURAL 0% (2)</p> <p>532,54 Kcal 68,65 g HC 28,45 g Prot 14,2 g Lip</p> | <p>Sopa de cocido con picadillo (2)</p> <p>Ragú de ternera estofado con verduritas (2,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>558,95 Kcal 57,05 g HC 28,16 g Prot 23,41 g Lip</p>             | <p>Crema de verduras frescas de calabacín y puerro (14)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (3,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>492,36 Kcal 62 g HC 20,69 g Prot 18,24 g Lip</p>             |