



MENÚ GENERAL

- 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>Brócoli rehogado con quinoa ecológica y jamón (1,8,9,10)</p> <p>Palometa al horno con pisto (4,5,6)</p> <p>YOGUR (2)</p> <p>504,46 Kcal 49,3 g HC 30,06 g Prot 19,76 g Lip</p>	<p>Sopa tradicional del cocido con fideo integral (1,2,3,9,11)</p> <p>Cocido completo con sus carnes y verduras (2)</p> <p>FRUTA</p> <p>621,11 Kcal 89,78 g HC 27,89 g Prot 13,77 g Lip</p>	<p>Crema de calabacín y puerro con queso crema (2,14)</p> <p>Calamares a la andaluza con ensalada variada (1,5,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>472,8 Kcal 61,09 g HC 21,42 g Prot 14,2 g Lip</p>
<p>Macarrones integrales al pomodoro con albahaca al horno (1,3,9,11)</p> <p>Pollo al ajillo con verduritas (1,14)</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>Coliflor con bechamel gratinada (1,2)</p> <p>Merluza al horno con verduritas (4,5,6)</p> <p>YOGUR (2)</p> <p>547,43 Kcal 57,68 g HC 31,44 g Prot 20,35 g Lip</p>	<p>Sopa de cocido con picadillo (2)</p> <p>Albondigas en salsa española con patatas (2,9,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>850,18 Kcal 76,25 g HC 38,64 g Prot 42,28 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 (2)</p> <p>615,12 Kcal 55,58 g HC 24,73 g Prot 31,17 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>Crujiente de bacalao con ensalada variada (1,3,4,5,6,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>689,51 Kcal 100,13 g HC 24,27 g Prot 20,27 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>Brocoli rehogado con quinoa ecológica y jamón (1,8,9,10)</p> <p>Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>FRUTA</p> <p>447,73 Kcal 41,02 g HC 26,73 g Prot 18,43 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 (2)</p> <p>489,9 Kcal 57,47 g HC 24,7 g Prot 16,85 g Lip</p>	<p>Sopa de cocido con picadillo (2)</p> <p>Ragut de ternera estofado con verduritas (1,2,14)</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 de patata con ensalada (3,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>570,52 Kcal 59,59 g HC 18,65 g Prot 26,21 g Lip</p>