



# MENÚ SIN LACTOSA

- 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>Alubias pintas estofadas con verduritas (14)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada variada (3, 4)</p> <p>FRUTA</p> <p>608,74 Kcal 80,48 g HC 26,83 g Prot 18,55 g Lip</p>	<p>Crema de brócoli y calabaza (14)</p> <p>Palometa al horno con pisto (4,5,6)</p> <p>YOGUR DE SOJA (9)</p> <p>490,51 Kcal 51,87 g HC 28,77 g Prot 17,11 g Lip</p>	<p>Sopa tradicional del cocido con fideo integral</p> <p>Cocido completo con sus carnes y verduras (14)</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 (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 (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>Crema de verduras de temporada (14)</p> <p>Merluza al horno con verduritas (4,5,6)</p> <p>YOGUR DE SOJA (9)</p> <p>467,4 Kcal 47,01 g HC 25,29 g Prot 18,59 g Lip</p>	<p>Sopa de cocido con picadillo</p> <p>Albóndigas 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>Alubias pintas estofadas con verduras (14)</p> <p>Salmon al horno a la naranja con patata hervida (4,14)</p> <p>FRUTA</p> <p>656,18 Kcal 85,7 g HC 30,21 g Prot 17,02 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 DE SOJA (9)</p> <p>541,53 Kcal 44,19 g HC 23,64 g Prot 28,62 g Lip</p>	<p>Sopa de ave con picadillo y garbanzos (14)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas asadas (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>778,02 Kcal 81,5 g HC 38,99 g Prot 31,61 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 DE SOJA (9)</p> <p>399,54 Kcal 48,01 g HC 24,57 g Prot 11,57 g Lip</p>	<p>Sopa de cocido con picadillo</p> <p>Ragut 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 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>