

Menú Basal

MAYO 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

05
Lentejas con verduras
Revuelto de jamón york y champiñones
Tomate aliñado con oregano
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 582,361 prot (g): 29,746 lip (g): 22,704 hc (g): 61,205

06
Paella de verduritas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral
Kcal: 594,155 prot (g): 26,976 lip (g): 15,766 hc (g): 83,313

07
Crema de hortaliza
Albóndigas con salsa de cebolla
Patata provenzal
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 658,065 prot (g): 20,041 lip (g): 25,77 hc (g): 81,434

08
FIESTA

09
DIA NO LECTIVO

12
Coditos salteados al ajillo con calabacín
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 517,038 prot (g): 20,888 lip (g): 16,737 hc (g): 72,469

13
Crema de verduras
Calamar rabas rebozadas
Patatas dado fritas
Yogur y pan integral
Kcal: 599,889 prot (g): 22,21 lip (g): 28,155 hc (g): 62,685

14
Garbanzos estofados con verduras
Magro de cerdo salsa de zanahorias
Tomate aliñado con oregano
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 653,201 prot (g): 39,725 lip (g): 23,661 hc (g): 63,659

15
Arroz a la milanesa
Caballa en salsa de tomate
Judías verdes al ajillo
Yogur y pan blanco
Kcal: 813,246 prot (g): 38,134 lip (g): 30,168 hc (g): 92,662

16
DIA DEL CELIACO
Ensalada de patatas aliñadas
Filete de pollo al limón
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca

19
Crema parmentiere
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 689,558 prot (g): 18,298 lip (g): 35,063 hc (g): 77,484

20
Arroz tres delicias
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral
Kcal: 645,977 prot (g): 33,084 lip (g): 23,088 hc (g): 72,719

21
Sopa de puchero con garbanzos y pollo
Tris Tortilla de corro
Zanahoria al ajillo
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 592,675 prot (g): 23,365 lip (g): 22,438 hc (g): 69,758

22
Lentejas con verduras
Merluza a la roteña
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan blanco
Kcal: 718,117 prot (g): 30,334 lip (g): 30,081 hc (g): 79,183

23
JORNADA MARIA AUXILIADORA
Macarrones gratinados
Croquetas y nuggets
Patatas fritas y helado vasito
Pan

26
Coditos salteados al ajillo con calabacín
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 548,929 prot (g): 23,578 lip (g): 16,279 hc (g): 74,082

27
Alubias con verduras
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral
Kcal: 613,395 prot (g): 34,262 lip (g): 21,135 hc (g): 65,03

28
Salmorejo casero
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Patata panadera al horno
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 647,015 prot (g): 36,026 lip (g): 25,467 hc (g): 64,952

29
JORNADA PERDIDOS EN EL ESPACIO
ENSALADA PLANETARIA
OVNI SIDERAL
VIA LACTEA

30
Sopa de fideos
Salmón al horno con salsa de piña
Tomate aliñado con oregano
Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 486,126 prot (g): 21,276 lip (g): 16,882 hc (g): 59,247



Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo