



## MENÚ MAYO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>5</b></p> <p>Puré de calabacín. Pollo al horno con patatas paja. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>Macarrones con tomate y carne picada. 🍷🥚 Varitas de merluza con lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 608 / 760</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍷 con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p><b>8</b></p> <p>Patatas con costilla. Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. 🐟 Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 31 / 39</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz blanco con tomate. Pavo guisado con verduras. 🍷🥚 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 25 / 32</p>
<p><b>12</b></p> <p>Garbanzos con espinacas. 🍷 Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Fideuá de marisco 🐟🐞🐞. Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 606 / 757</p>	<p><b>14</b></p> <p>Acelgas con patata. Albóndigas con tomate. 🍷🥚 Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 36 / 45</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz a la cubana 🍷. Merluza en salsa. 🐟🐞🐞 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>Espaguetis con salsa carbonara. 🍷🥚 Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>Hervido de judías verdes con patata. Abadejo al horno con rodajas de tomate. 🐟 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 609 / 761</p>	<p><b>21</b></p> <p>Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria). Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz a la milanesa. Calamares a la romana con champiñones salteados. 🐞 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 29 / 36</p>	<p><b>23</b></p> <p>Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 27 / 33</p>
<p><b>26</b></p> <p>Garbanzos con espinacas y bacalao. 🐟 Pavo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella valenciana (pollo y costilla). Tortilla francesa con rodajas de tomate. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 610 / 762</p>	<p><b>28</b></p> <p>Macarrones con atún y huevo duro. 🍷🐟🥚 Croquetas de jamón 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 34 / 42</p>	<p><b>30</b></p> <p>Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas. 🐟 Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 24 / 29</p>

**CENAS:** Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

🍷 huevo 🐟 pescado 🥛 lácteos 🍷 contiene gluten 🐞 moluscos 🐞 crustáceos 🍷 dióxido de azufre y sulfitos