

MENÚ BASAL

Mayo 2026

LUNES

4

· Espirales integrales con salsa de tomate



· Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja

· Pan del día

· logurt natural

VN 3 a 8 años: 626kcal – Prot: 28,1g – Lip: 29,8g – HC: 57,8g

VN 9 a 13 años: 796kcal – Prot: 35,7g – Lip: 37,8 g – HC: 73,4g

11

· Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla)

· Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla zanahoria) con ensalda de lechuga, maíz v aceitunas

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 373kcal – Prot: 21,9g – Lip: 6,7g – HC: 52,4 g

VN 9 a 13 años: 474kcal – Prot: 27,8g – Lip: 8,5 g – HC: 66,5g

MARTES

5

· Lentejas al estilo de Ordesa (champiñon, patata, morcilla, bacon,tomate)

· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 506kcal – Prot:30,8g– Lip: 15,5g – HC: 59,3 g

VN 9 a 13 años: 643kcal – Prot: 39,2g – Lip: 19,7 g – HC: 75,4g

12

JORNADA ESPECIAL VERDI-PASTA



nutrilab

· PASTA A LA FLORENTINA

· Tortilla de patata y calabacín con ensalda de lechuga v zanahoria

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

MIÉRCOLES

6

· Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)

· Pollo asado al limon

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 634 kcal – Prot: 41,1g – Lip: 23,1g – HC: 62,8 g

VN 9 a 13 años: 806kcal – Prot: 52,2g – Lip: 29,4g – HC: 79,8g

13

· Trinchat (col y patata hervida)

· Pollo a la italiana (tomate, champiñon) con ensalda de lechuga y brotes de soja

· Pan del día

· logurt natural

VN 3 a 8 años: 509kcal – Prot: 32,8g – Lip: 20,6g – HC: 44,6 g

VN 9 a 13 años: 646kcal – Prot: 41,7g – Lip: 26,2 g – HC: 56,6g

JUEVES

7

· Alubias blancas estofadas con calabaza

· Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla)

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 533kcal – Prot: 22,8g – Lip: 10,8g – HC: 77,5g

VN 9 a 13 años: 678kcal – Prot: 28,9g – Lip: 13,7 g – HC: 98,5g

14

· Garbanzos con verduras (zanahoria, calabacin, cebolla, pimientos)

· Estofado de cerdo al estilo maño (patata,aceitunas,cebolla huevo, bacon tomate)

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 574kcal – Prot: 36,9g – Lip: 17,2g – HC: 61,4 g

VN 9 a 13 años: 730kcal – Prot: 46,9g – Lip: 21,8g – HC: 78,1g

VIERNES

8

· Arroz con setas

· Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate,bechamel) con ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 447kcal – Prot: 19,0g – Lip: 4,1g – HC: 81,1 g

VN 9 a 13 años: 568 kcal – Prot: 24,1g – Lip: 5,2 g – HC: 103,1g

15

· Arroz con salsa de tomate

· Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 545kcal – Prot: 19,1g – Lip: 5,7g – HC: 93,3 g

VN 9 a 13 años: 692kcal – Prot: 24,3g – Lip: 7,3 g – HC: 126,2g

18



DIA DEL CELÍACO

·Sopa (pasta s/gluten) de pescado(patata, tomate)

· Albóndigas mixtas al horno con salsa española(cebolla,puerro, zanahoria, tomate)



· Degustación de pan sin gluten

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

25

· Crema de calabacín

· Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil y ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 444kcal – Prot: 25,1g – Lip: 14,7g – HC: 50,0 g

VN 9 a 13 años: 564kcal – Prot: 31,9g – Lip: 18,6 g – HC: 63,6g

19

· Alubias blancas estofadas con pimientos

· Abadejo en salsa de calabacin y cebolla con ensalda de lechuga y tomate

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 469kcal – Prot:25,5g – Lip: 9,9g – HC: 598g

VN 9 a 13 años: 596kcal – Prot: 32,1g – Lip: 12,6g – HC: 76,0g

26

· Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado



· Skipper de bacalao frito con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan integral



· logurt natural

VN 3 a 8 años: 562kcal – Prot: 26,9g – Lip: 21,0g – HC: 62,9g

VN 9 a 13 años: 714kcal – Prot: 34,2g – Lip: 26,6 g – HC: 79,9g

20

· Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate)

· Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria

· Pan del día

· logurt natural

VN 3 a 8 años: 623 kcal – Prot: 22,0g – Lip: 13,6g – HC: 97,5g

VN 9 a 13 años: 792kcal – Prot: 28,0g – Lip: 17,3g – HC: 123,9g

27

· Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)

· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y brotes de soja

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 522kcal – Prot: 21,6g – Lip: 13,8g – HC: 71,2 g

VN 9 a 13 años: 664kcal – Prot: 27,5g – Lip: 17,5 g – HC: 90,4g

21

· Crema de zanahoria

· Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) y ensalada de

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 500kcal – Prot: 27,7g – Lip: 14,0g – HC: 60,8g

VN 9 a 13 años: 635kcal – Prot: 35,2g – Lip: 17,8 g – HC: 77,2g

28

· Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)

· Guiso de cerdo estofado con pera

· Pan integral



· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 560kcal – Prot: 31,7g – Lip: 16,3g – HC: 67,5 g

VN 9 a 13 años: 712kcal – Prot: 40,3g – Lip: 20,8g – HC: 85,8g

22

· Espirales integrales a la siciliana (pasta integral, aceituna, cebolla, tomate)



· Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 523kcal – Prot: 16,5g – Lip: 16,8g – HC: 73,8 g

VN 9 a 13 años: 664 kcal – Prot: 20,9g – Lip: 21,3g – HC: 93,8g

29

· Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, berenjena, tomate)

· Crema de garbanzos

· Pan del día

· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 587kcal – Prot: 17,8g – Lip: 8,6g – HC: 104,6 g

VN 9 a 13 años: 746kcal – Prot: 22,6g – Lip: 10,9g – HC: 133,0g

FRUTA DE TEMPORADA



PAN LOCAL - PAN INTEGRAL



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALDAS



P.I. = PROXIMIDAD





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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

