

# EN MAYO VIAJAMOS A ALEMANIA

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614M. Información: 91 570 84 57 [nutricion@hosturcolectividades.es](mailto:nutricion@hosturcolectividades.es)

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 Kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

## SUGERENCIA DE CENAS

### Si has comido en el cole...

**PRIMEROS PLATOS**  
Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

**SEGUNDOS PLATOS**  
Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

**POSTRES**  
Fruta  
Lácteo

### ... en casa puedes cenar:

**PRIMEROS PLATOS**  
Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

**SEGUNDOS PLATOS**  
Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

**POSTRES**  
Lácteo o fruta  
Fruta

## CEIP SAN MIGUEL

## CONSEJO NUTRICIONAL

Siempre que puedas, consume preparaciones caseras de los alimentos. En el caso de consumir alimentos procesados, elige aquellos con menor contenido en sal, azúcar y grasas que no sean aceite de oliva. Toda esta información la encontrarás en la información nutricional del envase.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

 [hostur1993](https://www.instagram.com/hostur1993)

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U  
C/De la Fresa 7. 28703. S.S Reyes, Madrid  
[info@hosturcolectividades.es](mailto:info@hosturcolectividades.es)  
[www.hosturcolectividades.es](http://www.hosturcolectividades.es)  
91 570 84 57 - 693 861 175

# RECOMENDACIONES DE CENAS

## MAYO

LUNES 6	CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES	HUEVOS CON SALSA DE TOMATE CASERA	MACEDONIA CASERA DE FRUTA
MARTES 7	ENSALADA DE TOMATE CHERRY, QUESO FRESCO Y ORÉGANO	SOLOMILLOS DE POLLO AL LIMÓN	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 8	PALITOS DE BERENJENA A LA ANDALUZA	PAVO AL HORNO CON PURÉ DE BONIATO	YOGUR NATURAL GRIEGO
JUEVES 9	ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON ATÚN Y HUEVO COCIDO		FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 10	GUACAMOLE Y TOTOPOS CASEROS	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO MOZZARELLA FUNDIDO	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 13	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	FINGERS DE POLLO CASEROS	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 14	ESPAGUETIS DE CALABACÍN AL AJILLO CON PARMESANO RALLADO	LENGUADO A LA PLANCHA AL LIMÓN	KÉFIR
MIÉRCOLES 15	PASTA INTEGRAL SALTEADA CON VERDURITAS Y POLLO		FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 16	SOPA CON FIDEOS INTEGRALES	SOLDADITOS DE PAVÍA	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 17	PALITOS DE ZANAHORIA CON DIP DE QUESO CREMA Y BERBERECHOS	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	MACEDONIA CASERA DE FRUTA
LUNES 20	COLIFLOR CON AOVE Y PARMESANO	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 21	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (ZANAHORIA, GUISANTES Y HUEVO)		YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES 22	PALITOS DE VERDURAS EN TEMPURA	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 23	SALMÓN CON VERDURAS EN	ARROZ SALTEADO	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 24	PIZZA AL GUSTO CON BASE VEGETAL		FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 27	ESPAGUETIS INTEGRALES AL AJILLO CON BRÓCOLI Y QUESO FETA		FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 28	EMPANADA CASERA DE BACALAO Y PISTO CON HARINA INTEGRAL	ENSALADA VERDE AL GUSTO	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 29	ENSALADA DE QUINOA CON ATÚN		FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 30	CREMA DE PUERRO Y PATATA	HUEVOS RELLENOS	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 31	ENSALADA GRIEGA (TOMATE, PEPINO, ACEITUNAS Y QUESO FETA)	TORTILLA DE BONIATO Y PATATA	YOGUR NATURAL GRIEGO

¿SABÍAS QUE...?

En etiquetado de los productos alimenticios en el apartado lista de ingredientes los ingredientes que forman parte de producto aparecen en orden de mayor a menor peso.

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS

## MAYO

<b>LUNES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE Y HUEVO REVUELTO
<b>MARTES</b>	GALLETAS SALUDABLES DE PLÁTANO Y COCO Y VASO DE LECHE
<b>MIÉRCOLES</b>	BOL DE KÉFIR CON AVENA, FRUTOS SECOS, FRESAS Y ARÁNDANOS
<b>JUEVES</b>	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE ATÚN, TOMATE Y LECHUGA
<b>VIERNES</b>	TORTITAS CASERAS DE AVENA Y PLÁTANO

<b>LUNES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y QUESO FRESCO
<b>MARTES</b>	YOGUR GRIEGO CON PLÁTANO Y TROCITOS DE CHOCOLATE >85% CACAO
<b>MIÉRCOLES</b>	MUFFINS SALUDABLES Y VASO DE LECHE
<b>JUEVES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE FRUTOS SECOS NATURAL
<b>VIERNES</b>	BOL DE KÉFIR CON COPOS DE MAÍZ SIN AZÚCAR Y PIÑA DESHIDRATADA

### TIPS PARA UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE

#### GALLETAS DE COCO Y PLÁTANO:

##### Ingredientes:

Dos plátanos  
120 g de coco rallado  
60 g de chocolate  
>85% cacao  
1 cucharadita aceite  
coco

##### PREPARACIÓN:

1. Aplastar los plátanos con un tenedor
2. Mezclar con el coco rallado
3. Formar bolitas con las manos y aplastar con una cuchara para darle forma de galleta
4. hornear 20 minutos a 180-200°C
5. Si se quieren con chocolate, derretir el chocolate con el aceite de coco al microondas.
6. Bañar las galletas con el chocolate y dejar enfriar.

No es lo mismo **fresa** que **fresón**. Aunque la fresa y el fresón comparten muchas similitudes existen diferencias entre ambas frutas en términos de tamaño, sabor, cultivo y cosecha. En ambos casos son frutas **muy ricas** en **vitamina C**, **fibra** y **potasio**. De hecho, **la fresa contiene incluso más vitamina C que la naranja**.

# RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

## MAYO

LUNES	PICOS INTEGRALES CON DIP DE QUESO CREMA Y FRUTA DE TEMPORADA
MARTES	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE TORTILA FRANCESA
MIÉRCOLES	SÁNDWICH EN PAN INTEGRAL DE CREMA DE FRUTOS SECOS NATURAL
JUEVES	FRUTA DE TEMPORADA, PUÑADO FRUTOS SECOS Y BRIK LECHE
VIERNES	TORTITAS CASERAS DE AVENA Y PLÁTANO
LUNES	SÁNDWICH EN PAN INTEGRAL DE CHOCOLATE FUNDIDO >85% CACAO Y FRUTA DE TEMPORADA
MARTES	GALLETAS SALUDABLES Y KÉFIR
MIÉRCOLES	TAQUITOS DE QUESO, UVAS Y PICOS INTEGRALES
JUEVES	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL CON PATÉ MARINERO CASERO
VIERNES	FRUTA DE TEMPORADA Y PALOMITAS CASERAS
<b>TIPS PARA UNA MERIENDA MÁS SALUDABLE</b>	<b>Beneficios de consumir verduras y frutas de temporada:</b> recogidos en su momento óptimo son <b>más nutritivos</b> (+ vitaminas y + minerales), <b>más sabrosos</b> y <b>más sostenibles</b> .

**¿SABÍAS QUE...?**

Podemos **identificar el azúcar en el etiquetado** conociendo otros nombres bajo los que puede encontrarse. En el apartado de ingredientes sabremos que se trata de azúcares añadidos al encontrar entre otros estos nombres: **sacarosa, sucralosa, fructosa, maltodextrina, dextrosa, dextrina, jarabes, melazas...**

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p><b>6</b> Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y pavo)</p> <p>Albóndigas en salsa con verduritas</p> <p>Pan y pera</p> <p>678kcal. 53,03% H.C. 13,60% Prot. 33,37% Lip. 9g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 199ug A.</p>	<p><b>7</b> Alubias pintas ecológicas estofadas al estilo tradicional</p> <p>Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado</p> <p>Pan y gelatina</p> <p>699kcal. 53,47% H.C. 14,27% Prot. 32,26% Lip. 2g AGS. 252gm Ca. 2mg Fe. 331ug A.</p>	<p><b>8</b> Espirales integrales al pomodoro</p> <p>Tortilla con queso con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y plátano</p> <p>617kcal. 54,17% H.C. 13,71% Prot. 32,12% Lip. 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 128ug A.</p>	<p><b>9</b> Marmitako de bacalao</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y sandía</p> <p>676kcal. 51,52% H.C. 14,08% Prot. 34,4% Lip. 3g AGS. 124gm Ca. 5mg Fe. 7847ug A.</p>	<p><b>10</b> Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y manzana golden</p> <p>657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip. 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.</p>
<p><b>13</b> Lentejas ecológicas estofadas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y yogur</p> <p>683kcal. 52,97% H.C. 13,93% Prot. 33,10% Lip. 3g AGS. 316gm Ca. 7mg Fe. 327ug A.</p>	<p><b>14</b> Guisantes rehogados con cebollita y bacón</p> <p>Lacón a la gallega con arroz pilaf</p> <p>Pan y plátano ecológico</p> <p>675kcal. 53,64% H.C. 13,81% Prot. 32,55% Lip. 3g AGS. 184gm Ca. 7mg Fe. 342ug A.</p>	<p><b>15</b> Kartoffelsalat (ensalada de patata y salchichas con mayonesa)</p> <p>Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado con ensalada de col)</p> <p>Pan y postre casero</p> <p>680kcal. 51,93% H.C. 13,33% Prot. 34,74% Lip. 4g AGS. 203gm Ca. 3mg Fe. 222ug A.</p>	<p><b>16</b> Crema de espinacas</p> <p>Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y manzana gala</p> <p>605kcal. 53,27% H.C. 13,32% Prot. 33,41% Lip. 4g AGS. 65gm Ca. 3mg Fe. 317ug A.</p>	<p><b>17</b> Tallarines a la parmesana con bacon</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y pera</p> <p>679kcal. 54,65% H.C. 14,12% Prot. 31,23% Lip. 3g AGS. 132gm Ca. 5mg Fe. 178ug A.</p>
<p><b>20</b> Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Merluza rebozada con verduras salteadas</p> <p>Pan y natillas</p> <p>632kcal. 55,12% H.C. 12,63% Prot. 32,25% Lip. 3g AGS. 217gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.</p>	<p><b>21</b> Crema de hortalizas ecológicas</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo con patatas fritas</p> <p>Pan y pera</p> <p>665kcal. 52,89% H.C. 12,77% Prot. 34,34% Lip. 6g AGS. 90gm Ca. 3mg Fe. 19ug A.</p>	<p><b>22</b> Lasaña a la boloñesa</p> <p>Bacalao al horno con pisto</p> <p>Pan y plátano</p> <p>614kcal. 53,78% H.C. 12,88% Prot. 33,34% Lip. 6g AGS. 237gm Ca. 4mg Fe. 229ug A.</p>	<p><b>23</b> Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Tortilla francesa con atún y arroz integral</p> <p>Pan integral y manzana gala</p> <p>635kcal. 51,63% H.C. 13,20% Prot. 35,17% Lip. 2g AGS. 115gm Ca. 2mg Fe. 412ug A.</p>	<p><b>24</b> Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con panaché de verduras</p> <p>Pan y sandía</p> <p>632kcal. 52,50% H.C. 12,75% Prot. 34,75% Lip. 3g AGS. 79gm Ca. 3mg Fe. 288ug A.</p>
<p><b>27</b> Crema vichyssoise</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Pan y yogur</p> <p>641kcal. 53,68% H.C. 14,07% Prot. 32,25% Lip. 4g AGS. 152gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.</p>	<p><b>28</b> Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y manzana ecológica</p> <p>657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip. 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.</p>	<p><b>29</b> Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</p> <p>Guiso de magro a la riojana con arroz</p> <p>Pan y pera</p> <p>644kcal. 32,07% H.C. 13,93% Prot. 34,00% Lip. 5g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 322ug A.</p>	<p><b>30</b> Macarrones integrales a boloñesa</p> <p>Merluza en salsa de nata y queso con verduritas</p> <p>Pan integral y sandía</p> <p>653kcal. 54,17% H.C. 13,65% Prot. 32,18% Lip. 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 127ug A.</p>	<p><b>31</b> Lentejas ecológicas a la jardnera</p> <p>Huevos revueltos con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y pera</p> <p>678kcal. 54,85% H.C. 13,89% Prot. 31,26% Lip. 5g AGS. 194gm Ca. 7mg Fe. 262ug A.</p>



\* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.



Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Rice with sweet corn, carrot and turkey  
 Meatballs in sauce with vegetables  
 Bread and pear

678kcal. 53,03% H.C. 13,60% Prot. 33,37% Lip.  
 9g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 199ug A.

**7** Organic beans with chorizo  
 Breaded hake with sauteed cous cous  
 Bread and jelly

699kcal. 53,47% H.C. 14,27% Prot. 32,26% Lip.  
 2g AGS. 252gm Ca. 2mg Fe. 331ug A.

**8** Wholemeal pasta with tomato sauce  
 Cheese omelette with salad  
 Bread and banana

617kcal. 54,17% H.C. 13,71% Prot. 32,12% Lip.  
 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 128ug A.

**9** Stewed potatoes with cod  
 Grilled pork loin with lettuce and tomato salad  
 Wholemeal bread and watermelon

676kcal. 51,52% H.C. 14,08% Prot. 34,4% Lip.  
 3g AGS. 124gm Ca. 5mg Fe. 7847ug A.

**10** Stewed soup with organic noodles  
 Chickpeas, carrot, beef and chorizo  
 Bread and apple

657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip.  
 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.

**13** Stewed organic lentils  
 Breaded pout with salad  
 Bread and yhogurt

683kcal. 52,97% H.C. 13,93% Prot. 33,10% Lip.  
 3g AGS. 316gm Ca. 7mg Fe. 327ug A.

**14** Peas with onion and bacon  
 Lacon wiht pilaf rice  
 Bread and organic banana

675kcal. 53,64% H.C. 13,81% Prot. 32,55% Lip.  
 3g AGS. 184gm Ca. 7mg Fe. 342ug A.

**15** Kartoffelsalat (potato, sausage, mayonnaise salad)  
 Schnitzel mit chucrut (breaded pork with cabbage salad)  
 Pan y watermelon

680kcal. 51,93% H.C. 13,33% Prot. 34,74% Lip.  
 4g AGS. 203gm Ca. 3mg Fe. 222ug A.

**16** Spinach cream  
 Baked salmon with letucce and sweet corn salad  
 Gluten free bread and apple

605kcal. 53,27% H.C. 13,32% Prot. 33,41% Lip.  
 4g AGS. 65gm Ca. 3mg Fe. 317ug A.

**17** Parmigiana and bacon noodles  
 Omelette with lettuce and carrot salad  
 Bread and pear

679kcal. 54,65% H.C. 14,12% Prot. 31,23% Lip.  
 3g AGS. 132gm Ca. 5mg Fe. 178ug A.

**20** Rice with tomato sauce  
 Breaded hake with sauteed vegetables  
 Bread and custard

632kcal. 55,12% H.C. 12,63% Prot. 32,25% Lip.  
 3g AGS. 217gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.

**21** Organic vegetables cream  
 Beef and pork burger with chips  
 Bread and pear

665kcal. 52,89% H.C. 12,77% Prot. 34,34% Lip.  
 6g AGS. 90gm Ca. 3mg Fe. 19ug A.

**22** Bolognese lasagna  
 Baked cod with ratatouille  
 Bread and banana

614kcal. 53,78% H.C. 12,88% Prot. 33,34% Lip.  
 6g AGS. 237gm Ca. 4mg Fe. 229ug A.

**23** Chickpeas with spinach  
 Omelette with tuna and wholemeal rice  
 Wholemeal bread and apple

635kcal. 51,63% H.C. 13,20% Prot. 35,17% Lip.  
 2g AGS. 115gm Ca. 2mg Fe. 412ug A.

**24** Potato, carrot, olives and tuna salad  
 Roast chicken with fine herbs and vegetables  
 Bread and watermelon

632kcal. 52,50% H.C. 12,75% Prot. 34,75% Lip.  
 3g AGS. 79gm Ca. 3mg Fe. 288ug A.

**27** Vichyssoise cream  
 Cod croquettes with salad  
 Bread and yhogurt

641kcal. 53,68% H.C. 14,07% Prot. 32,25% Lip.  
 4g AGS. 152gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.

**28** Stewed soup with noodles  
 Chickpeas, carrot, beef and chorizo  
 Bread and organic apple

657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip.  
 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.

**29** Sauteed green beans with potato and carrot  
 Stewed pork with rice  
 Bread and pear

644kcal. 32,07% H.C. 13,93% Prot. 34,00% Lip.  
 5g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 322ug A.

**30** Bolognese wholemeal pasta  
 Hake in cheese and cream sauce with vegetables  
 Wholemeal bread and watermelon

653kcal. 54,17% H.C. 13,65% Prot. 32,18% Lip.  
 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 127ug A.

**31** Stewed organic lentils  
 Scrambled eggs with ham and salad  
 Bread and pear

678kcal. 54,85% H.C. 13,89% Prot. 31,26% Lip.  
 5g AGS. 194gm Ca. 7mg Fe. 262ug A.



\*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.



# EN MAYO VIAJAMOS A ALEMANIA

## CEIP SAN MIGUEL

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614M. Información: 91 570 84 57 [nutricion@hosturcolectividades.es](mailto:nutricion@hosturcolectividades.es)

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 Kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

### SUGERENCIA DE CENAS

#### Si has comido en el cole...

**PRIMEROS PLATOS**  
Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

**SEGUNDOS PLATOS**  
Carné de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

**POSTRES**  
Fruta  
Lácteo

#### ... en casa puedes cenar:

**PRIMEROS PLATOS**  
Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

**SEGUNDOS PLATOS**  
Pescado o huevo  
Carné de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carné de ternera, cerdo, ave o pescado

**POSTRES**  
Lácteo o fruta  
Fruta

### CONSEJO NUTRICIONAL

Siempre que puedas, consume preparaciones caseras de los alimentos. En el caso de consumir alimentos procesados, elige aquellos con menor contenido en sal, azúcar y grasas que no sean aceite de oliva. Toda esta información la encontrarás en la información nutricional del envase.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

 [hostur1993](https://www.instagram.com/hostur1993)

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U  
C/De la Fresa 7. 28703. S.S Reyes. Madrid  
[info@hosturcolectividades.es](mailto:info@hosturcolectividades.es)  
[www.hosturcolectividades.es](http://www.hosturcolectividades.es)  
91 570 84 57 - 693 861 175

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y pavo)  
  
Albóndigas en salsa con verduritas  
  
Pan y pera

**7** Alubias pintas ecológicas estofadas al estilo tradicional  
  
Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado  
  
Pan y gelatina

**8** Espirales integrales al pomodoro  
  
Tortilla con queso con ensalada verde (lechuga y aceitunas)  
  
Pan y plátano

**9** Marmitako de bacalao  
  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan integral y sandía

**10** Sopa de fideos ecológicos  
  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)  
  
Pan y manzana golden

**13** Lentejas ecológicas estofadas  
  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y yogur

**14** Guisantes rehogados con cebollita y bacón  
  
Lacón a la gallega con arroz pilaf  
  
Pan y plátano ecológico

**15** Kartoffelsalat (ensalada de patata y salchichas con mayonesa)  
  
Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado con ensalada de col)  
  
Pan y sandía

**16** Crema de espinacas  
  
Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan sin gluten y manzana gala

**17** Tallarines a la parmesana con bacon  
  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera

**20** Arroz con salsa de tomate casero  
  
Merluza rebozada con verduras salteadas  
  
Pan y natillas

**21** Crema de hortalizas ecológicas  
  
Hamburguesa de ternera y cerdo con patatas fritas  
  
Pan y pera

**22** Lasaña boloñesa  
  
Bacalao al horno con pisto de verduras  
  
Pan y plátano

**23** Garbanzos estofados con espinacas  
  
Tortilla francesa con atún y arroz integral  
  
Pan integral y manzana gala

**24** Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)  
  
Pollo asado a las finas hierbas con panaché de verduras  
  
Pan y sandía

**27** Crema vichyssoise  
  
Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan y yogur

**28** Sopa de fideos ecológicos  
  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)  
  
Pan y manzana ecológica

**29** Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  
  
Guiso de magro a la riojana con arroz  
  
Pan y pera

**30** Macarrones integrales a la boloñesa  
  
Merluza en salsa de nata y queso con verduritas  
  
Pan integral y sandía

**31** Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera  
  
Huevos revueltos con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera



\*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)



Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo)  
  
Albóndigas caseras en salsa con zanahoria salteada  
  
Pan y pera

**7** Crema de verduras (SLG)  
  
Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado  
  
Pan y gelatina

**8** Macarrones (sin soja) al pomodoro  
  
Tortilla con queso con ensalada verde (lechuga y aceitunas)  
  
Pan y plátano

**9** Marmitako de bacalao  
  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan integral y sandía

**10** Sopa de fideos (sin soja)  
  
Patata, zanahoria, ternera y chorizo  
  
Pan y manzana golden

**13** Arroz con verduras (SLG)  
  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y yogur

**14** Acelgas rehogadas  
  
Lacón a la gallega con arroz pilaf  
  
Pan y plátano ecológico

**15** Ensalada de patata  
  
Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado con ensalada de col)  
  
Pan y sandía

**16** Crema de espinacas  
  
Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan y manzana gala

**17** Espaguetis (sin soja) a la parmesana  
  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera

**20** Arroz con salsa de tomate casero  
  
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y natillas

**21** Crema de hortalizas ecológicas  
  
Hamburguesa casera con patatas fritas  
  
Pan y pera

**22** Pasta (sin soja) al ajillo  
  
Bacalao al horno con pisto de verduras  
  
Pan y plátano

**23** Guiso de patatas con verduras  
  
Tortilla francesa con atún y arroz integral  
  
Pan integral y manzana gala

**24** Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)  
  
Pollo asado a las finas hierbas con calabacín salteado  
  
Pan y sandía

**27** Crema vichyssoise  
  
Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan y yogur

**28** Sopa de fideos (sin soja)  
  
Patata, zanahoria, ternera y chorizo  
  
Pan y manzana ecológica

**29** Acelgas rehogadas con patata y zanahoria  
  
Guiso de magro a la riojana con arroz  
  
Pan y pera

**30** Macarrones (sin soja) a la boloñesa  
  
Merluza en salsa de nata y queso con zanahoria salteada  
  
Pan integral y sandía

**31** Arroz con verduras (SLG)  
  
Huevos revueltos y ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera



\*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y pavo)  
  
Albóndigas en salsa con verduritas  
  
Pan y yogur

**7** Alubias pintas ecológicas estofadas al estilo tradicional  
  
Pollo al horno con couscous salteado  
  
Pan y yogur

**8** Espirales integrales al pomodoro  
  
Tortilla con queso con ensalada verde (lechuga y aceitunas)  
  
Pan y yogur

**9** Patatas guiadas con verduras  
  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan integral y yogur

**10** Sopa de fideos ecológicos  
  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)  
  
Pan y yogur

**13** Lentejas ecológicas estofadas  
  
Huevos revueltos con verduritas  
  
Pan y yogur

**14** Guisantes rehogados con cebollita y bacón  
  
Lacón a la gallega con arroz pilaf  
  
Pan y yogur

**15** Kartoffelsalat (ensalada de patata y salchichas con mayonesa)  
  
Lomo de cerdo guisado con verduritas  
  
Pan y yogur

**16** Crema de espinacas  
  
Flete de pavo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan sin gluten y yogur

**17** Tallarines a la parmesana con bacon  
  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y yogur

**20** Arroz con salsa de tomate casero  
  
Salchichas de pavo con verduras salteadas  
  
Pan y yogur

**21** Crema de hortalizas ecológicas  
  
Hamburguesa de ternera y cerdo con patatas fritas  
  
Pan y yogur

**22** Pasta al ajillo  
  
Pavo al horno con pisto de verduras  
  
Pan y yogur

**23** Garbanzos estofados con espinacas  
  
Tortilla francesa y arroz integral  
  
Pan integral y yogur

**24** Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y maíz)  
  
Pollo asado a las finas hierbas con panaché de verduras  
  
Pan y yogur

**27** Crema vichyssoise  
  
Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan y yogur

**28** Sopa de fideos ecológicos  
  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)  
  
Pan y yogur

**29** Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  
  
Guiso de magro a la riojana con arroz  
  
Pan y yogur

**30** Macarrones integrales a la boloñesa  
  
Lacón al horno con verduritas  
  
Pan integral y yogur

**31** Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera  
  
Huevos revueltos con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y yogur



La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)

# MAYO - MAY 2024

## MENÚ SIN HUEVO

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p><b>6</b> Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y pavo)</p> <p>Albóndigas en salsa con verduritas</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>7</b> Alubias pintas ecológicas estofadas al estilo tradicional</p> <p>Delicias de merluza caseras (SH) con couscous salteado</p> <p>Pan y gelatina</p>	<p><b>8</b> Pasta (SH) al pomodoro</p> <p>Rostí de patata con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>9</b> Marmitako de bacalao</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>10</b> Sopa de fideos (SH)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)</p> <p>Pan y manzana golden</p>
<p><b>13</b> Lentejas ecológicas estofadas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y yogur</p>	<p><b>14</b> Guisantes rehogados con cebollita y bacón</p> <p>Lacón a la gallega con arroz pilaf</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p><b>15</b> Ensalada de patata y salchichas (sin mayonesa)</p> <p>Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado (SH) con ensalada de col)</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>16</b> Crema de espinacas</p> <p>Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y manzana gala</p>	<p><b>17</b> Espaguetis (SH) con bacon</p> <p>Rostí de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y pera</p>
<p><b>20</b> Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Merluza rebozada (SH) con verduras salteadas</p> <p>Pan y natillas</p>	<p><b>21</b> Crema de hortalizas ecológicas</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo con patatas fritas</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>22</b> Pasta (SH) al ajillo</p> <p>Bacalao al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>23</b> Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Rostí con arroz integral</p> <p>Pan y manzana gala</p>	<p><b>24</b> Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con panaché de verduras</p> <p>Pan y sandía</p>
<p><b>27</b> Crema vichyssoise</p> <p>Croquetas caseras (SH) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur</p>	<p><b>28</b> Sopa de fideos (SH)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)</p> <p>Pan y manzana ecológica</p>	<p><b>29</b> Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</p> <p>Guiso de magro a la riojana con arroz</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>30</b> Macarrones (SH) a la boloñesa</p> <p>Merluza en salsa de cebolla con verduritas</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>31</b> Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera</p> <p>Rostí de patata y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y pera</p>



La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p><b>6</b> Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo)</p> <p>Albóndigas en salsa con verduritas</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>7</b> Alubias pintas ecológicas estofadas al estilo tradicional</p> <p>Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p><b>8</b> Espirales integrales al pomodoro</p> <p>Tortilla con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>9</b> Marmitako de bacalao</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y sandía</p>	<p><b>10</b> Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)</p> <p>Pan y manzana golden</p>
<p><b>13</b> Lentejas ecológicas estofadas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p><b>14</b> Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Lacón a la gallega con arroz pilaf</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p><b>15</b> Ensalada de patata y mayonesa</p> <p>Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado con ensalada de col)</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>16</b> Crema de espinacas</p> <p>Salmón al horno con ensalada de echuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y manzana gala</p>	<p><b>17</b> Tallarines con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y pera</p>
<p><b>20</b> Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Merluza rebozada con verduras salteadas</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p><b>21</b> Crema de hortalizas ecológicas</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo con patatas fritas</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>22</b> Pasta al ajillo</p> <p>Bacalao al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>23</b> Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Tortilla francesa con atún y arroz integral</p> <p>Pan integral y manzana gala</p>	<p><b>24</b> Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con panaché de verduras</p> <p>Pan y sandía</p>
<p><b>27</b> Crema de patata y puerro</p> <p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p><b>28</b> Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y choriza)</p> <p>Pan y manzana ecológica</p>	<p><b>29</b> Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</p> <p>Guiso de magro a la riojana con arroz</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>30</b> Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria con verduritas</p> <p>Pan integral y sandía</p>	<p><b>31</b> Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera</p> <p>Huevos revueltos y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y pera</p>



\*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)

# MAYO - MAY 2024

## MENÚ SIN PLV (NO TERNERA)

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo)  
  
Albóndigas caseras de pollo en salsa con verduritas  
  
Pan y pera

**7** Alubias pintas ecológicas estofadas con verduras  
  
Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado  
  
Pan y yogur de soja

**8** Espirales integrales al pomodoro  
  
Tortilla con ensalada verde (lechuga y aceitunas)  
  
Pan y plátano

**9** Marmitako de bacalao  
  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan integral y sandía

**10** Sopa de fideos ecológicos  
  
Garbanzos, patata, zanahoria y chorizo  
  
Pan y manzana golden

**13** Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y yogur de soja

**14** Guisantes rehogados con cebollita  
  
Lacón a la gallega con arroz pilaf  
  
Pan y plátano ecológico

**15** Ensalada de patata y mayonesa  
  
Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado con ensalada de col)  
  
Pan y sandía

**16** Crema de espinacas  
  
Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan sin gluten y manzana gala

**17** Tallarines con salsa de tomate  
  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera

**20** Arroz con salsa de tomate casero  
  
Merluza rebozada con verduras salteadas  
  
Pan y yogur de soja

**21** Crema de hortalizas ecológicas  
  
Hamburguesa casera de pollo con patatas fritas  
  
Pan y pera

**22** Pasta al ajillo  
  
Bacalao al horno con pisto de verduras  
  
Pan y plátano

**23** Garbanzos estofados con espinacas  
  
Tortilla francesa con atún y arroz integral  
  
Pan integral y manzana gala

**24** Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)  
  
Pollo asado a las finas hierbas con panaché de verduras  
  
Pan y sandía

**27** Crema de patata y puerro  
  
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan y yogur de soja

**28** Sopa de fideos ecológicos  
  
Garbanzos, patata, zanahoria y chorizo  
  
Pan y manzana ecológica

**29** Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  
  
Guiso de magro a la riojana con arroz  
  
Pan y pera

**30** Macarrones integrales con salsa de tomate  
  
Merluza en salsa de zanahoria con verduritas  
  
Pan integral y sandía

**31** Lentejas ecológicas guisadas con verduras  
  
Huevos revueltos y ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera



\*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)

# MAYO - MAY 2024

## MENÚ SIN CARNE

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo)  
  
Bacalao al horno con verduritas  
  
Pan y pera

**7** Alubias pintas ecológicas estofadas con verduras  
  
Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado  
  
Pan y gelatina

**8** Espirales integrales al pomodoro  
  
Tortilla con queso con ensalada verde (lechuga y aceitunas)  
  
Pan y plátano

**9** Marmitako de bacalao  
  
Huevo revuelto con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan integral y sandía

**10** Sopa de fideos ecológicos  
  
Garbanzos, patata, zanahoria y repollo  
  
Pan y manzana golden

**13** Lentejas ecológicas estofadas con verduras  
  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y yogur

**14** Guisantes rehogados con cebollita  
  
Tortilla francesa con arroz pilaf  
  
Pan y plátano ecológico

**15** Ensalada de patata y mayonesa  
  
Merluza a la romana con ensalada de col  
  
Pan y sandía

**16** Crema de espinacas  
  
Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan sin gluten y manzana gala

**17** Tallarines a la parmesana  
  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera

**20** Arroz con salsa de tomate casero  
  
Merluza rebozada con verduras salteadas  
  
Pan y natillas

**21** Crema de hortalizas ecológicas  
  
Huevos revueltos con patatas fritas  
  
Pan y pera

**22** Pasta al ajillo  
  
Bacalao al horno con pisto de verduras  
  
Pan y plátano

**23** Garbanzos estofados con espinacas  
  
Tortilla francesa con atún y arroz integral  
  
Pan integral y manzana gala

**24** Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)  
  
Abadejo al horno con panaché de verduras  
  
Pan y sandía

**27** Crema vichyssoise  
  
Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan y yogur

**28** Sopa de fideos ecológicos  
  
Garbanzos, patata, zanahoria y repollo  
  
Pan y manzana ecológica

**29** Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  
  
Merluza en salsa de tomate con arroz  
  
Pan y pera

**30** Macarrones integrales con tomate  
  
Merluza en salsa de nata y queso con verduritas  
  
Pan integral y sandía

**31** Lentejas ecológicas guisadas con verduritas  
  
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y pera



\* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)