

Menú Sin huevo crudo (no mahonesa, merengue) (si tortillas y revueltos muy hechos)

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>nutrii DÍA DEL HORTICULTOR VIERNES DÍA 15 DE MAYO VERDIPASTA Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>San jacob de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla)</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas, cebolla, nata)</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
18	19	20	21	22
<p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>

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...	Para cenar puede ser...
 	 
Verdura	Pasta/Arroz
 	 
Pasta/Arroz	Verdura
	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 	  
Huevo	carne Pescado
	 
Pescado	Huevo carne
	 
Legumbres	Verdura Huevo
	 
carne	Huevo Pescado
	
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo crudo (no mahones)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo crudo (r	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1			5						9		11	12			1,4
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						1,4
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimic																	
	Jueves	Guarnición	Puré de patata			2							9						1,4	
		Primero	Cocido andaluz			2							9			12			1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	5							9						1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																	
		Segundo	Arroz integral con pollo al curry																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1														1,4	
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	5	4	5	6			9						1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
Segundo			Filete de contramuslo de pollo al horno																	
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4	
		Primero	Patatas guisadas con magro																1,4	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	5						8	9	10					1,4	
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
		Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y	1									9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa al horno				5													
Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
		Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																	
		Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil					4												
Semana 3		Lunes	Guarnición	Maíz dulce salteado																
	Primero		Sopa casera de verduras con garbanzos													12		1,4		
	Segundo		Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																1,4	
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4	
		Primero	Crema de coliflor																1,4	
		Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	5							9						1,4	
	Miércoles	Guarnición	Patatas dado fritas																1,4	
		Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																1,4	
		Segundo	Tortilla de calabacín				5													
	Jueves	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4	
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)	1				4											1,4	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Verdipasta (espaguetis integrales, espinaca:	1	2								9		11				1,4	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4	
Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															1,4		
		Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																1,4	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	5							9		11	12			1,4	
	Martes	Guarnición	Puré de patata			2							9						1,4	
		Primero	Crema de lentejas y manzana	1																
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
	Miércoles	Guarnición		0																
		Primero	Espirales aglio-olio	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
		Primero	Arroz integral con pollo al curry																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															1,4		
		Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4	
		Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	5							9					1,4		
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1															1,4	
		Segundo	Tortilla francesa al horno				5													
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	5							9						1,4	
	Jueves	Guarnición	Patatas fritas																1,4	
		Primero	Cocido andaluz			2													1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4												
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
		Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana					4											1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno														11			
Guarnición	Calabacín salteado																			