

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
				FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco (1R) Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*	Judías verdes con patata (2R) Atun a la murciana Agua y fruta (1R)*	Sopa de cocido con fideo integral (0,5R) Cocido completo (1R) Repollo Agua, pan integral (0,5R) y fruta (1R)*	Arroz con tomate (2R) Pollo asado Ensalada de maíz y tomate Agua y fruta (1R)*	Judías blancas guisadas (2R) Tortilla de jamon (1R) Lechuga zanahoria y aceituna Agua, pan integral (0,5R) y yogur natural (0,5R)
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz con pollo y setas (2R) Filete de aguja de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*	Fideua de la huerta (2R) Bacalao en salsa veronica Agua y fruta (1R)*	Pisto manchego (1R) Huevos fritos Patatas (1R) Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*	Crema de verduras (0,5R) Pollo taquedado al estilo cajún Arroz integral (1R) Agua y fruta (1,5R)*	FESTIVO
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
DIA DEL CELIACO Crema de zanahoria (0,5R) Merluza al horno con aceite y pimenton Arroz blanco (1,5R) Agua, pan integral (1R) y fruta*/yogur natural (1R)	Patatas bravas (2R) Pollo al ajillo Ensalada de pepino y tomate Agua y fruta (1R)*	Paella mixta (2R) Garbanzos al curry (1R) Agua, pan integral (0,5R) y fruta (0,5R)*	Sopa de fideos integrales (1R) Albondigas a la jardinera Cous cous (1R) Agua y fruta (1R)*	Guisantes con jamón (1R) Tortilla de patata (1R) Lechuga esparragos y maiz Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Macarrones con tomate y queso (2R) Filete de sajonia Lechuga pepino y zanahoria Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*	Ensalada campera (2R) Salchichas de pollo en salsa rubia Agua y fruta (1R)*	Lentejas castellanas (1R) Calamares en salsa con arroz integral (1R) Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*	Gazpacho Judias pintas a la boloñesa (1R) con quinoa (1R) Agua, pan (1R) y fruta (1R)*	Arroz tres delicias (2R) Revuelto de queso Tomate al orégano Agua, pan integral (1R) y fruta (1R)*

Recomendador de cenas



PRIMEROS PLATOS

COMIDA

Pasta / Arroz integral
Legumbres
Verduras

CENA

Verdura o Legumbres
Verdura o pasta / arroz integral
Legumbres o pasta / arroz integral



GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz integral
Legumbres
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Verduras
Pasta / Arroz integral, patata enfriada
o legumbres



SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo
Legumbres

CENA

Pescado, huevo o legumbres
Huevo, carne o legumbres
Carne, pescado o legumbres
Huevo, carne o pescado



POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta Entera

CENA

Fruta Entera
Lacteos

No hidratos carbono

Mayo de 2026

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1 FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Calabacín rehogado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Agua, pan integral (1) y fruta*	Judías verdes rehogadas Atun a la murciana Agua, pan integral (1) y fruta*	Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo Repollo Agua, pan integral (1) y fruta*	Verduras del día Pollo asado Ensalada de maíz y tomate Agua, pan integral (1) y fruta*	Judías blancas guisadas Tortilla francesa de jamón Lechuga zanahoria y aceituna Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15 FESTIVO
Salteado de setas con pollo Filete de aguja de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Agua, pan integral (1) y fruta*	Verduras del día Bacalao en salsa veronica Agua, pan integral (1) y fruta*	Pisto manchego Huevos fritos Agua, pan integral (1) y fruta*	Crema de verduras Pollo taquedado al estilo cajún Agua, pan integral (1) y fruta*	
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
DIA DEL CELIACO Crema de zanahoria Merluza al horno con aceite y pimenton Lechuga aceituna y maíz Agua, pan integral (1) y fruta*/yogur natural (2)	Verduras asadas Pollo al ajillo Ensalada de pepino y tomate Agua, pan integral (1) y fruta*	Ensalada mixta Garbanzos al curry Agua, pan integral (1) y fruta*	Sopa de fideos integrales Albondigas a la jardinera Agua, pan integral (1) y fruta*	Guisantes con jamón Tortilla francesa Lechuga espárragos y maíz Agua, pan integral (1) y fruta*/yogur natural (2)
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Verdura del día Filete de sajonia Lechuga pepino y zanahoria Agua, pan integral (1) y fruta*	Ensalada campera (enfriada) Salchichas de pollo en salsa rubia Agua, pan integral (1) y fruta*	Lentejas castellanas Calamares en salsa Agua, pan integral (1) y fruta*	Judías pintas Carne en boloñesa Agua, pan integral (1) y fruta*	Verduras asadas Revuelto de queso Tomate al orégano Agua, pan integral (1) y fruta*

Recomendador de cenas



PRIMEROS PLATOS

COMIDA

Pasta / Arroz integral
Legumbres
Verduras

CENA

Verdura o Legumbres
Verdura o pasta / arroz integral
Legumbres o pasta / arroz integral



GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz integral
Legumbres
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Verduras
Pasta / Arroz integral, patata enfriada
o legumbres



SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo
Legumbres

CENA

Pescado, huevo o legumbres
Huevo, carne o legumbres
Carne, pescado o legumbres
Huevo, carne o pescado



POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta Entera

CENA

Fruta Entera
Lacteos