









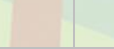






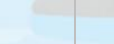




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga y maíz</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 504- Lip: 29- Hc: 46- Pro: 20 <b>4</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias</li> <li>- Ensalada de alubias con tomate y pepino</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 655- Lip: 26- Hc: 80- Pro: 19 <b>5</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y queso</li> <li>- Pollo al horno con lechuga y tomate</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 658- Lip: 19- Hc: 95- Pro: 35 <b>6</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>7</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con verduras</li> <li>- Salmón al vapor con lechuga eco y zanahoria</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 780- Lip: 36- Hc: 85- Pro: 31 <b>8</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli rehogado</li> <li>- Albóndigas en salsa con patata asada</li> <li>- Manzana eco</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 450- Lip: 25- Hc: 54- Pro: 14 <b>11</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas con zanahoria</li> <li>- Abadejo al horno con lechuga y maíz</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 540- Lip: 23- Hc: 66- Pro: 27 <b>12</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis con tomate y atún</li> <li>- Tortilla de york con lechuga y pepino</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 608- Lip: 24- Hc: 77- Pro: 26 <b>13</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Garbanzos rehogados con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 688- Lip: 29- Hc: 103- Pro: 17 <b>14</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro</li> <li>- Rape al horno con lechuga y zanahoria</li> <li>- Melón</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 646- Lip: 26- Hc: 76- Pro: 24 <b>15</b></p> 
<p><b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b></p> <p>Arroz integral con tomate / Magro estofado con lechuga y cebolla / Manzana / Pan y agua</p> <p>Kcal: 548- Lip: 30- Hc: 47- Pro: 26 <b>18</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías pintas estofadas con zanahoria</li> <li>- Merluza al ajo y perejil con rodajas de tomate</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 521- Lip: 23- Hc: 68- Pro: 28 <b>19</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Quinoa salteada con lascas de pollo y verduras</li> <li>- Yogur</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 661- Lip: 31- Hc: 85- Pro: 19 <b>20</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos de colores con tomate y queso</li> <li>- Palometa al horno con lechuga y pepino</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28 <b>21</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor rehogada al ajillo</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga y maíz</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 426- Lip: 28- Hc: 28- Pro: 17 <b>22</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de verduras</li> <li>- Tortilla de pavo con lechuga y maíz</li> <li>- Naranja</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 705- Lip: 30- Hc: 86- Pro: 24 <b>25</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con champiñones</li> <li>- Plátano</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 684- Lip: 33- Hc: 72- Pro: 32 <b>26</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido con fideos</li> <li>- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)</li> <li>- Pera</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 <b>27</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate y pavo</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga eco y maíz</li> <li>- Nectarina</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 720- Lip: 30- Hc: 78- Pro: 38 <b>28</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada campera</li> <li>- Pisto manchego de verduras</li> <li>- Manzana</li> <li>- Pan y agua</li> </ul> <p>Kcal: 635- Lip: 29- Hc: 82- Pro: 16 <b>29</b></p> 

**MENÚ ALÉRGICOS FRUTOS SECOS – MAYO 2026**



Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio. A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).

Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.