

Mayo 2026



CEIP RAFAEL ALTAMIRA
Intolerante a la lactosa



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4 Crema de zanahoria Pollo a la cazuela Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta. 579.68 KC 22.93 PR 71.01 HC 20.08 LP 4.09 GS</p>	<p>5 Olleta alicantina Tortilla francesa Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta. 882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS</p>	<p>6 Paella alicantina Entremeses variados (sin queso) Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta. 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08</p>	<p>7 Lentejas ECO a la jardinera Magro en salsa con verduras Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Yogur sin lactosa Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta. 663.42 KC 34.71 PR 59.34 HC 28.65 LP 7.06 GS</p>	<p>8 Coditos al pomodoro Merluza con salteado campestre Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta. 768.34 KC 37.39 PR 103.30 HC 20.42 LP 5.75 GS</p>
<p>11 Arroz con tomate Filete rebozado casero Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta. 743.14 KC 31.74 PR 113.22 HC 16.18 LP 2.91 GS</p>	<p>12 Macarrones al pesto rojo (sin queso) Fogonero con zanahoria salteada Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta. 508.98 KC 13.91 PR 68.50 HC 13.15 LP 4.60 GS</p>	<p>13 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta. 677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS</p>	<p>14 Crema de verduras Pollo en rustidera Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Fruta de Temporada Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta. 988.04 KC 46.03 PR 117.17 HC 34.27 LP 6.25 GS</p>	<p>15 Potaje de garbanzos Hamburguesa con kétchup Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Yogur sin lactosa Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta. 701.22 KC 38.91 PR 67.26 HC 22.47 LP 4.10 GS</p>
<p>18 Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada mediterránea (lech, tom, espárr.) Fruta de Temporada Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta. 802.76 KC 30.66 PR 104.61 HC 26.41 LP 6.50 GS</p>	<p>19 Sopa con estrellas Pollo en salsa con verduras Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta. 727.12 KC 35.01 PR 78.39 HC 25.93 LP 7.13 GS</p>	<p>20 Crema de guisantes Lomo fresco con pisto Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta. 511.63 KC 20.61 PR 57.99 HC 19.68 LP 4.02 GS</p>	<p>21 Tallarines a la napolitana Gallineta al horno con menestra Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Yogur sin lactosa Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta. 671.38 KC 43.16 PR 60.92 HC 25.83 LP 6.94 GS</p>	<p>22 Hervido valenciano Albóndigas en salsa con verduras Ensalada siciliana (lech, tom, olivas) Fruta de Temporada Cena: Sopa de sémolá y huevos al plato. Fruta. 824.91 KC 15.43 PR 128.18 HC 26.02 LP 4.45 GS</p>
<p>25 Espirales a la Toscana (sin bacon) Ventresca en salsa con calabacín Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta. 726.22 KC 32.21 PR 88.29 HC 22.41 LP 5.02 GS</p>	<p>26 Garbanzos a la hortelana Lomo fresco con verduras Ensalada de temporada Fruta de Temporada Cena: Coliflor gratinada y filete de pavo a la plancha. Fruta. 877.08 KC 40.31 PR 114.18 HC 27.50 LP 9.88 GS</p>	<p>27 Arroz con magro Rollitos de pavo con verduras Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada Cena: Consomé y pescado a la plancha con verduras. Fruta. 782.80 KC 28.23 PR 54.18 HC 31.25 LP 5.84 GS</p>	<p>28 Alubias a la riojana Tortilla campesina Ensalada de lech, zanah. y espárr Fruta de Temporada Cena: Hummus de remolacha y huevos revueltos. Fruta. 697.25 KC 29.90 PR 102.93 HC 16.09 LP 2.66 GS</p>	<p>29 Sopa de cocido Cocido casero completo Ensalada de lechuga, tomate y ac. negras Yogur sin lactosa Cena: Judías verdes al vapor y calabacín gratinado. Fruta. 796.13 KC 59.06 PR 62.37 HC 32.53 LP 9.70 GS</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: plátano, manzana, kiwi, naranja y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.

