

Mayo 2026



CEIP RAFAEL ALTAMIRA
Menú ovolactovegetariano



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

