

MAYO 2026

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
SEMANA 1	4	E Ensalada	KCAL: 790.23 HC: 78.54 P: 47.31 G: 31.86	5	E Ensalada	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	6	E Ensalada ECO	KCAL: 648.9 HC: 74.27 P: 30.13 G: 25.73	7	E Ensalada	KCAL: 851.2 HC: 101.9 P: 41.74 G: 30.73	8	E Ensalada	KCAL: 812.4 HC: 82.19 P: 43.99 G: 32.27
	1ª	Pajarita tricolor en salsa de tomate y atún		1ª	Crema de zanahoria ECO Topping Kellogg's		1ª	Lentejas a la jardinera (cebolla,ajo,zanahoria,patata)		1ª	Arroz tres delicias (guisante,pavo,zanahoria...)		1ª	Sopa marinera con fideos	
	2ª	Filete de tilapia a la naranja		2ª	Albondigas de pavo con guisantes		2ª	Tortilla de zanahoria y queso		2ª	Magro en salsa strogonoff (cebolla,ajo,nata...)		2ª	Figuritas de merluza	
	P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada BIO		P	Postre lácteo	
	S	Ensalada +Huevos rotos con langostinos al ajillo + Yogur		S	Merluza al horno con escalibada + Yogur		S	Gazpacho con picatostes+ Hamburguesa de pollo +Fruta		S	Ensalada variada + Tortas de maíz con atún y pimientos +Fruta		S	Ensalada tropical con pollo, nueces y piña+ Tosta con guacamole + Fruta	
SEMANA 2	11	E Ensalada	KCAL: 735.88 HC: 91.33 P: 22.34 G: 31.25	12	E Ensalada	KCAL: 648.53 HC: 49.01 P: 35.42 G: 34.55	13	E Ensalada ECO	KCAL: 631.8 HC: 50.69 P: 34.19 G: 32.48	14	E Ensalada	KCAL: 758.59 HC: 70.13 P: 42.89 G: 34.03	15	E Ensalada	KCAL: 769.60 HC: 95.18 P: 27.26 G: 31.01
	1ª	Arroz a la cubana con huevo duro		1ª	Estofado de soja (patata,zanahoria,cebolla,soja...)		1ª	Crema de calabacín Topping cebolla crunchy		1ª	Garbanzos estofados con espinacas y huevo		1ª	Tallarines en salsa de boniato ECO (tomate,boniatto, cebolla, ajo)	
	2ª	Salchichas al horno		2ª	Huevos revueltos con pavo		2ª	Abadejo rebozado al horno		2ª	Hamburguesa de pollo		2ª	Filete de merluza en salsa Mery(ajo y perejil)	
	P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Helado	
	S	Ensalada de tomate +Huevo a la plancha+ Yogur		S	Tomates cherry con mozzarella+ Merluza con limón + Fruta		S	Brochetas de pollo con champiñones y calabacín + Yogur		S	Ensalada mixta +Torilla con jamón serrano + Fruta		S	Verduras salteadas con pollo y mostaza + Fruta	
SEMANA 3	18	E Ensalada	KCAL: 689.8 HC: 64.84 P: 34.42 G: 31.31	19	E Ensalada	KCAL: 755.48 HC: 72.08 P: 29.75 G: 38.67	20	E Ensalada	KCAL: 760.8 HC: 78.76 P: 40.15 G: 31.68	21	E Ensalada	KCAL: 740.81 HC: 86.23 P: 26.61 G: 32.12	22	E Ensalada	KCAL: 816.61 HC: 88.39 P: 49.23 G: 29.76
	1ª	Puré de calabaza ECO (cebolla,puerro,zanahoria..)		1ª	Estofado de alubias con chorizo		1ª	Espaguetis al pesto rojo (tomate seco,cebolla,albahaca...)		1ª	Sopa de ave con arroz (zanahoria,cebolla,ajo...)		1ª	Fideua de pescado (calamar,gamba,mejillon...)	
	2ª	Pollo al horno con verduras		2ª	Tortilla de patatas con cebolla		2ª	Filete de tilapia con guisantes salteados		2ª	Magro al horno con pisto (berenjena,patata,pimiento..)		2ª	Buñuelos de bacalao	
	P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada ECO		P	Fruta de temporada		P	Postre lácteo	
	S	Frittata de alcachofas con jamón y queso cottage +Fruta		S	Lasaña de calabacín con mozzarella y pavo+ Fruta		S	Boniatto relleno con pimientos y pollo+ Yogur		S	Ensalada con atún y patata cocida+ Yogur		S	Tostas de pan integral con tomate, mozzarella y jamón al horno+ Fruta	
SEMANA 4	25	E Ensalada	KCAL: 778.43 HC: 85.20 P: 25.96 G: 36.94	26	E Ensalada	KCAL: 607.44 HC: 55.26 P: 29.68 G: 29.79	27	E Ensalada	KCAL: 789.3 HC: 104.1 P: 29.38 G: 28.31	28	E Ensalada ECO	KCAL: 900.97 HC: 126.05 P: 27.24 G: 31.97	29	E Ensalada	KCAL: 796.76 HC: 88.80 P: 42.67 G: 30.12
	1ª	Pajaritas a la napolitana (tomate,ajo,albahaca...)		1ª	Crema de puerros Topping crutons caseros al horno		1ª	Estofado de lentejas veggie (zanahoria,patata,pimiento,ajo...)		1ª	Arroz de magro y champiñón		1ª	Sopa minestrone con conchitas	
	2ª	Ventresca de merluza al horno con mayonesa		2ª	Contramuslo de pollo en salsa de setas		2ª	Huevos revueltos con patatas paja		2ª	San Jacobos de pavo		2ª	Ternera en salsa	
	P	Fruta de temporada ECO		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Postre lácteo	
	S	Ensalada con fresas+ Revuelto de verduras+ Fruta		S	Rollitos de berenjena a la plancha rellenos de requesón y tomate natural+ Fruta		S	Albóndigas de pollo con salsa de calabaza y ajo+ Yogur		S	Sopa de verdura+ Lenguado con limón+ Fruta		S	Pizza casera de atún+ Yogur	

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA. Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista, nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas. Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes (Lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz)

\* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIAMOS POR CARNE DE POLLO, PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS. UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL

