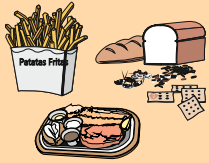


# Menú Básico Mayo 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Pera Pan (1,2,3,6,14) HC 62 LIP 32 PRO 27 KCAL 669	Judías Blancas Estofadas Tortilla de Queso Lechuga y Tomate Mandarina Pan (1,2,4,7) HC 45 LIP 39 PRO 28 KCAL 660	Patatas con Verduras Pollo a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Naranja en Rodajas Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz a lo Cómodo Filete de Sajonia Plancha Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Guisantes Salteados Plátano Pan (1,2,3,6,14) HC 66 LIP 27 PRO 31 KCAL 679	Lentejas a la Riojana Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Pan (1,7) HC 55 LIP 34 PRO 32 KCAL 667	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Naranja en Rodajas Pan (1,2) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 623	Arroz Integral con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1,7) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis Integral Bolognesa Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2,3,6,14) HC 54 LIP 33 PRO 30 KCAL 648	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2,7) HC 61 LIP 35 PRO 20 KCAL 616	Judías B. con Verduras Jamón Asado Puré de Patata Sandía Pan (1,4) HC 53 LIP 28 PRO 33 KCAL 625	Arroz a la Milanesa Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,7) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,7) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías Verdes con Tomate Tortilla de Jamón Lechuga, Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1,7) HC 42 LIP 37 PRO 20 KCAL 622	Garbanzos Estofados Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Zanahorias Plátano Pan (1,7) HC 59 LIP 32 PRO 32 KCAL 673	Arroz a la Cubana Filete de Pescadilla al Horno Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan (1,3,7) HC 57 LIP 32 PRO 26 KCAL 638	Judías Canela Guisadas Huevo Frito Patatas Sandía Pan (1,2) HC 88 LIP 36 PRO 26 KCAL 632	Sopa de Letras Albóndigas de Ternera Salsa Arroz Pilaf Yogur Pan (1,2,4,6,7,14) HC 66 LIP 26 PRO 28 KCAL 661
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

Alérgenos (nº)

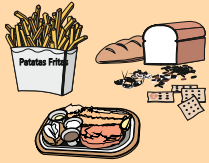


Estrella Alborch García  
 Nutricionista  
 Dip. Nutrición Humana y Dietética  
 Loc. Ciencia y Tecnología de los Alimentos

# Menú Alergia Huevo Mayo 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Pera Pan (1,3,6,14) HC 62 LIP 32 PRO 27 KCAL 669	Judías Blancas Estofadas Lomo a la Plancha Lechuga y Tomate Mandarina Pan (1,4,7) HC 45 LIP 29 PRO 32 KCAL 594	Patatas con Verduras Pollo a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Naranja en Rodajas Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz a lo Cómodo Filete de Sajonia Plancha Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Guisantes Salteados Plátano Pan (1,3,6,14) HC 66 LIP 27 PRO 31 KCAL 679	Lentejas a la Riojana Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Pan (1,7) HC 55 LIP 34 PRO 32 KCAL 667	Judías Verdes con Jamón Fte. de Merluza en Salsa Patatas Finas Naranja en Rodajas Pan (1,3) HC 59 LIP 36 PRO 21 KCAL 641	Arroz Integral con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1,7) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	DÍA NO LECTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis Integral Bolognesa Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,3,6,14) HC 54 LIP 33 PRO 30 KCAL 648	Crema Reina Hamburguesa de Pollo Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,7) HC 59 LIP 33 PRO 27 KCAL 582	Judías B. con Verduras Jamón Asado Puré de Patata Sandía Pan (1,4) HC 53 LIP 28 PRO 33 KCAL 625	Arroz a la Milanesa Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,7) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,7) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías Verdes con Tomate Pollo a la Plancha Lechuga, Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1) HC 44 LIP 34 PRO 25 KCAL 601	Garbanzos Estofados Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Zanahorias Plátano Pan (1,7) HC 59 LIP 32 PRO 32 KCAL 673	Arroz a la Cubana Filete de Pescadilla al Horno Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan (1,3,7) HC 59 LIP 33 PRO 28 KCAL 650	Judías Canela Guisadas Pavo a la Plancha Patatas Sandía Pan (1) HC 59 LIP 36 PRO 26 KCAL 632	Sopa de Letras Albóndigas de Ternera Salsa Arroz Pilaf Yogur Pan (1,2,4,6,7,14) HC 66 LIP 26 PRO 28 KCAL 661
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

Alérgenos (nº)

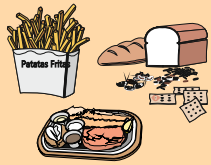


Estrella Alborch García  
 Nutricionista  
 Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA  
 Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

# Menú Alergia Legumbres Mayo 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Pera Pan (1,2,3,6,14) HC 62 LIP 32 PRO 27 KCAL 669	Arroz con Tomate Tortilla de Queso Lechuga y Tomate Mandarina Pan (1,2,4,7) HC 51 LIP 33 PRO 26 KCAL 654	Patatas con Verduras Pollo a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Naranja en Rodajas Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz a lo Cómodo Filete de Sajonia Plancha Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Lechuga y Tomate Plátano Pan (1,2,3,6,14) HC 61 LIP 29 PRO 27 KCAL 648	Crama de Hortelana Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Pan (1,7) HC 54 LIP 32 PRO 24 KCAL 622	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Naranja en Rodajas Pan (1,2) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 623	Arroz Integral con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1,7) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	<b>DÍA NO LECTIVO</b> 
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis Integral Bolognesa Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2,3,6,14) HC 54 LIP 33 PRO 30 KCAL 648	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2,7) HC 61 LIP 35 PRO 20 KCAL 616	Judías Verdes Salteadas Jamón Asado Puré de Patata Sandía Pan (1,4) HC 49 LIP 27 PRO 25 KCAL 573	Arroz a la Milanesa Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,7) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Macarrones Italiana Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,7) HC 56 LIP 33 PRO 29 KCAL 652
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías Verdes con Tomate Tortilla de Jamón Lechuga, Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1,7) HC 42 LIP 37 PRO 20 KCAL 622	Crema Hortelana Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Zanahorias Plátano Pan (1,7) HC 48 LIP 26 PRO 28 KCAL 573	Arroz a la Cubana Filete de Pescadilla al Horno Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan (1,3,7) HC 57 LIP 32 PRO 26 KCAL 638	Caracolutos con Beicon Huevo Frito Patatas Sandía Pan (1,2) HC 58 LIP 31 PRO 25 KCAL 637	Sopa de Letras Albóndigas de Ternera Salsa Arroz Pilaf Yogur Pan (1,2,4,6,7,14) HC 66 LIP 26 PRO 28 KCAL 661
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

Alérgenos (nº)

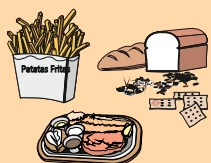


Estrella Alborch García  
NUTRICIONISTA  
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA  
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS

# Menú Alergia Pescado Mayo 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



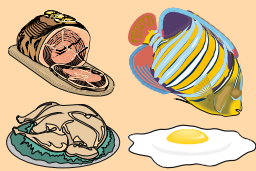
H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta Integral con Beicon Lomo a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1,2,6,14) HC 59 LIP 29 PRO 31 KCAL 640	Judías Blancas Estofadas Tortilla de Queso Lechuga y Tomate Mandarina Pan (1,2,4,7) HC 45 LIP 39 PRO 28 KCAL 660	Patatas con Verduras Pollo a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Naranja en Rodajas Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz a lo Cómodo Filete de Sajonia Plancha Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones Italiana Tortilla de Jamón Guisantes Salteados Plátano Pan (1,2,6,14) HC 63 LIP 35 PRO 25 KCAL 677	Lentejas a la Riojana Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Pan (1,7) HC 55 LIP 34 PRO 32 KCAL 667	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Naranja en Rodajas Pan (1,2) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 623	Arroz Integral con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1,7) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	<b>DÍA NO LECTIVO</b> 
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis Integral Bolognesa Hamburguesa de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2,6,14) HC 53 LIP 34 PRO 28 KCAL 651	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2,7) HC 61 LIP 35 PRO 20 KCAL 616	Judías B. con Verduras Jamón Asado Puré de Patata Sandía Pan (1,4) HC 53 LIP 28 PRO 33 KCAL 625	Arroz a la Milanesa Lomo Fresco Plancha Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,7) HC 65 LIP 32 PRO 26 KCAL 655	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,6,7) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías Verdes con Tomate Tortilla de Jamón Lechuga, Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1,7) HC 42 LIP 37 PRO 20 KCAL 622	Garbanzos Estofados Lomo al Ajillo Lechuga, Tomate y Zanahorias Plátano Pan (1,7) HC 59 LIP 32 PRO 32 KCAL 673	Arroz a la Cubana Filete de Pavo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Manzana Ecológica Pan (1,7) HC 589 LIP 28 PRO 31 KCAL 629	Judías Canela Guisadas Huevo Frito Patatas Sandía Pan (1,2) HC 88 LIP 36 PRO 26 KCAL 632	Sopa de Letras Albóndigas de Ternera Salsa Arroz Pilaf Yogur Pan (1,2,4,6,7,14) HC 66 LIP 26 PRO 28 KCAL 661
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

Alérgenos (nº)



Estrella Alborch García  
NUTRICIONISTA  
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA  
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS