

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
FESTIVO

4

Macarrones integrales con salsa de tomate
 Delicias de calamar
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan
 (1, 3, 12, 14)

720 Kcal 17,4g Prot 30,4g Lip 89,7g Hc

5

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
 Tortilla de calabacín y patata
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 3, 1, 6, 10, 11)

653 Kcal 28,3g Prot 32g Lip 95,8g Hc

6

Crema de zanahoria ECO
 Hamburguesa de pollo en salsa
 Patatas asadas
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (14, 6, 7, 1)

747 Kcal 27,4g Prot 24,5g Lip 102,4g Hc

7

Arroz murciano
 Merluza al limón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
 Fruta de temporada
 Pan
 (1, 4, 14)

793 Kcal 30g Prot 19,1g Lip 119,8g Hc

8

Vichyssoise
 Lomo en salsa de manzana
 Guisantes salteados
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (7, 14, 1, 6, 10, 11)

709 Kcal 27,6g Prot 26,4g Lip 88,9g Hc

11

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada
 Pan
 (14, 3, 1)

696 Kcal 27,5g Prot 27,8g Lip 72,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
 Merluza al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (4, 14, 1, 6, 10, 11)

628 Kcal 24,5g Prot 19,7g Lip 85,1g Hc

13

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
 Filete de pollo al ajillo con hierbas provenzales
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (14, 7, 1)

695 Kcal 34,3g Prot 21,4g Lip 89,3g Hc

14

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
 Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
 Repollo, patata y zanahoria
 Limonada / Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

828 Kcal 275,4g Prot 36,6g Lip 86,5g Hc

15

18

Arroz integral con salsa de tomate
 Merluza al ajillo
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan
 (4, 14, 1)

619 Kcal 24,6g Prot 20,4g Lip 78,4g Hc

19

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
 Contramuslo de pollo asado al limón
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 1, 6, 10, 11)

580 Kcal 35,7g Prot 17,9g Lip 69,2g Hc

20

Coditos a la napolitana con queso
 Salmón al horno
 Ensalada de lechuga, tomate y queso
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (1, 7, 4, 14)

783 Kcal 37,2g Prot 34,1g Lip 80,5g Hc

21

Garbanzos con verduras
 Huevo frito
 Pisto manchego
 Fruta de temporada
 Pan
 (14, 3, 1)

712 Kcal 26,4g Prot 35,4g Lip 66,9g Hc

22

Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO
 Cinta de lomo asada
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 1, 6, 10, 11)

520 Kcal 23,4g Prot 24,8g Lip 45,2g Hc

25

Espaguetis con tomate
 Tortilla francesa con queso
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada
 Pan
 (1, 3, 7, 14)

698 Kcal 20,1g Prot 28,2g Lip 89,1g Hc

26

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
 Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 1, 6, 10, 11)

723 Kcal 22,2g Prot 18,5g Lip 108,8g Hc

27

Crema de calabaza ECO
 Filete de pollo guisado
 Wok de verduras
 Postre lácteo / Fruta de temporada
 Pan
 (14, 1, 7)

709 Kcal 34,1g Prot 19,7g Lip 94,9g Hc

28

Sopa de verdura
 Estofado de cerdo al curry
 Arroz integral
 Fruta de temporada
 Pan
 (14, 1, 7)

597 Kcal 30,5g Prot 15,3g Lip 67,7g Hc

29

Garbanzos con verduras
 Merluza a la romana casera
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan / Pan integral
 (14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

689 Kcal 32,9g Prot 27,6g Lip 70,2g Hc


 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



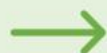
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**NUEVO Real Decreto de comedores:
¡lo esencial en 15"!**

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
Legumbres y frutas.

DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:
1 vez/mes en los menús.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: aumento al
5%.

PRODUCTOS INTEGRALES: mayor
frecuencia de arroz y pasta integral y pan
integral

DISMINUCIÓN: de fritos y precocinados

AGUA: Única bebida.

MENÚS ESPECIALES:
alergias/intolerancias y familias
informadas. Bocado Seguro

ENTRADA EN VIGOR: 16/04/2026

MÁS VERDE

¡¡Llena tu plato de color con + frutas
y verduras cada día!!

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús
¡¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!

