

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6					
7		Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 658 Kcal 14,9g Prot 23,4g Lip 95,5g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 730 Kcal 46,8g Prot 17,9g Lip 87g Hc	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 1) 566 Kcal 43,5g Prot 21,2g Lip 48,9g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras *Merluza en salsa de puerros Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 674 Kcal 42,5g Prot 18,6g Lip 75,2g Hc
13	Crema de calabaza ECO Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 536 Kcal 25,3g Prot 24,1g Lip 50,8g Hc	Arroz con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3, 1) 839 Kcal 21,9g Prot 33,6g Lip 110g Hc	Menestra especial de verduras (alcachofa, brócoli) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 1) 486 Kcal 28,2g Prot 17,8g Lip 40,8g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 3) 568 Kcal 33,4g Prot 23,2g Lip 52,4g Hc	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Garbanzos con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 559 Kcal 16,6g Prot 16,7g Lip 79g Hc
20	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 680 Kcal 13g Prot 29,6g Lip 68,5g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 730 Kcal 46,8g Prot 17,9g Lip 87g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 6, 14, 1) 650 Kcal 30,9g Prot 226,3g Lip 83,6g Hc	Espaguetis integrales con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 599 Kcal 28g Prot 19,1g Lip 74,7g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14, 1) 606 Kcal 36,3g Prot 17,5g Lip 76,3g Hc
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 530 Kcal 32,9g Prot 15,8g Lip 58,2g Hc	Paella valenciana Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1) 780 Kcal 42,2g Prot 19,6g Lip 103,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de jamón york Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan (14, 3, 6, 1) 499 Kcal 18,3g Prot 22,4g Lip 52,5g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 14) 589 Kcal 30,4g Prot 17,6g Lip 73g 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.

A: ALÉRGICOS
 ECO: ECOLÓGICO



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



¡Hola, soy PIPO!

Soy tú proteína vegetal
Prepárate para verme
en acción en tus menús

¡Te aportaré todos
tus nutrientes
necesarios!!



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

MENÚ SEMANAL: Aumento de pescados,
legumbres y frutas.

DIÁ 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.