

Menú General

mayo de 2026

La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Les frutas de este mes son: Albaricoque, Cereza, Higo, Fresas, Níspero, Pera, Manzana, Plátano, Ciruela, Naranja.

Les hortalizas de este mes son: Acelgas, Calabaza, Calabacín, Alcachofa, Pepino, Lechuga, Espinaca, Zanahoria, Tomate.

El yogur que se ofrece es natural sin azúcar.

1

Festivo

4	5	6	7	8
Espirales integrales de Verano (tomate cherry, aceitunas negras, queso tierno) (1,3,7)	Guiso de Alubias blancas con Verduras	Arroz integral de Verduras (pimiento rojo, zanahoria, champiñones, puerro)	Crema de Acelgas y Zanahoria	Garbanzos con Sofrito y Tomate
Salchichas de Cerdo a la plancha (1,6,12)	Pavo al horno con Cebolla	Hoki a la plancha con Picada (ajo, perejil, limón) (4)	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Merluza al horno con Salsa Verda (ajo, perejil, caldo, maizena) (2,4,14)
Ensalada 4 Estaciones (mezclum, iceberg, zanahoria, maíz)	Patatas asadas	Ensalada Campera (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate)	Ensalada de Tomate Cherry (iceberg, hoja de roble, aceitunas)	Menestra de Verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con samfaina de verduras y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta
12	13	14	15	16
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Ensalada de Arroz (tomate cherry, maíz, aceitunas verdes, atún) (4)	Crema de Calabaza	Garbanzos aliñados con Patata (ajo, pimentón, huevo cocido) (3)	Fideuá a la Napolitana (1,3)
Nuggets de Pollo (1)	Merluza al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)	Pollo con Salsa Strogonoff (7)	Palometa al horno con Naranja (4)	Tortilla a la Francesa (3)
Ensalada Rústica (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Judía verde y Zanahoria	Champiñones y Patata	Ensalada con Canónigos (iceberg, zanahoria, tomate)	Ensalada con Pepino (lechuga, mezclum, tomate, maíz)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Huevo cocido con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata, pimientos y alubias / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pulpo a la gallega / Fruta	Sugerencia de cena: Samfaina de verduras con huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras asadas y pa amb oli / Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Calabacín	Macarrones integrales con Salsa 4 Quesos (1,3,7)	Guiso de Alubias blancas con Verduras	Arroz integral con Verduras y Gambas (puerro, zanahoria, pimiento rojo, guisantes) (2,4,12,14)	Garbanzos con Menestra de Verduras y Arroz
Redondo de Pavo al horno	Merluza al horno (4)	Hamburguesa de Cerdo a la plancha (6,7,12)	Tortilla a la Francesa (3)	Pollo a la plancha con Cebolla
Ensalada con Aceitunas verdes (lechuga, mezclum, tomate)	Bròquil i Coliflor	Patata asada	Ensalada Caprese (mezclum, tomate, aceitunas negras, albahaca, queso tierno) (7)	Ensalada de Espinacas (iceberg, zanahoria, maíz)
Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Salmonetes a la plancha con arroz y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa con garbanzos y aceitunas / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Wraps de salmón y verduras / Fruta
26	27	28	29	30
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Arroz seco marinero (2,4,14)	Crema de Espinacas y Zanahoria	Ensalada de Espirales integrales (tomate cherry, maíz, aceitunas verdes, atún) (4)	Ensalada de Patata (patata, zanahoria, guisantes, huevo cocido, pimentón) (3)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pavo a la plancha con Orégano	Merluza al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)	Muslitos de Pollo al horno	Llampuga al horno con Tomate (4)
Ensalada Oriental (mezclum, iceberg, tomate, zanahoria, soja) (6)	Ensalada de Verano (romana, tomate, pepino, maíz)	Ensalada Mediterránea (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate)	Champiñones	Tumbet de Pimientos
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Bacalao con samfaina y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y croquetas variadas / Fruta	Sugerencia de cena: Pisto de verduras y sardinas a la plancha con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con queso / Fruta

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos