

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|--|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|--|--|--|
| | | | | 1 | Crema de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 438 Kcal 16,3g Prot 17,3g Lip 51g Hc | 2 | | 3 | | | |
| 6 | Coliflor al queso gratinada Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 510 Kcal 28,3g Prot 28g Lip 38,7g Hc | 7 | Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 1, 6, 10, 11) 466 Kcal 17,7g Prot 11,9g Lip 69,8g Hc | 8 | Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc | 9 | Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 625 Kcal 18,8g Prot 24,1g Lip 75,6g Hc | 10 | Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 723 Kcal 35,3g Prot 22,4g Lip 95,9g Hc | | |
| 13 | Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 522 Kcal 25,2g Prot 22,5g Lip 53,9g Hc | 14 | Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11) 713 Kcal 37,9g Prot 20,5g Lip 103,1g Hc | 15 | Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 614 Kcal 29,4g Prot 230,2g Lip 68,7g Hc | 16 | Arroz hortelano Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3, 14, 7, 1) 540 Kcal 19,1g Prot 18,3g Lip 70,2g Hc | 17 | Lentejas estofadas Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 512 Kcal 27,1g Prot 18,1g Lip 54,1g Hc | | |
| 20 | Macarrones con salsa de calabaza ECO *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 665 Kcal 27,5g Prot 24,1g Lip 82,7g Hc | 21 | Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc | 22 | Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc | 23 | Menestra de verduras *Filete de pollo en salsa Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 1) 649 Kcal 37,4g Prot 12,6g Lip 91,9g Hc | 24 | Pisto de verduras Garbanzos con champiñones Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 571 Kcal 18,5g Prot 15,1g Lip 83,1g Hc | | |
| 27 | Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 578 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 59,3g Hc | 28 | Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 649 Kcal 17,1g Prot 22,7g Lip 93g Hc | 29 | Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc | 30 | Arroz murciano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 19,1g Prot 17,7g Lip 86,5g Hc | | | | |



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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

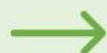
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



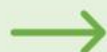
Huevo

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!!

