

MES: Mayo 2025

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	2 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
5 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	8 Alubias estofadas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	10 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 Pasta (integral) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	13 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	16 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
19 Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	21 Arroz a la napolitana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	22 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	23 Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	30 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	31 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5 Pasta (sin gluten) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

6 Sopa de pasta (sin gluten) con arroz
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2

7 Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

8 Alubias estofadas con calabaza y patata
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

9 Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2

12 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

13 Garbanzos estofados con verduras
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

14 Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

15 Sopa de pasta (sin gluten)
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

16 Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

19 Sopa de estrellas (sin gluten)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

21 Arroz a la napolitana
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

22 Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23 Salteado de acelgas frescas (eco.)
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

26 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

27 Garbanzos estofados con verduras
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

28 Sopa de fideos con pasta (sin gluten)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

29 Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

30 Patatas estofadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

DIETA BAJA EN SAL- LOS PLATOS
SE COCINAN SIN AÑADIR SAL

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

Espaguetis (integrales) con
salsa napolitana (tomate,
calabacín y albahaca)
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

6

Lentejas (eco) estofadas con
verduras con arroz
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2

7

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

8

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga, pepino y maiz
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

9

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2

12

Pasta (integral) con salsa de
tomate
Filete de lenguadina a la plancha
con ensalada de lechuga y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

13

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla de patatas con cubos de
calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

14

Crema parmentier
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

15

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

16

Rehogado de col y patata con
bacon
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

19

Sopa de estrellas
Pollo asado con patatas
panaderas
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

20

Garbanzos estofados con arroz y
espinacas
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

21

Arroz a la napolitana
Lomo asado con salsa de
manzana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

22

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y
remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Salteado de acelgas frescas
(eco.)
Pavo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

27

Garbanzos estofados con
verduras
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

28

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

29

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con
patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

30

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

6

Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y **pan integral**

VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2

7

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

8

Alubias estofadas con calabaza y patata
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Yogur y **pan integral**

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

9

Patatas a la riojana
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2

12

Pasta (integral) con salsa de tomate
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

13

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y **pan integral**

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

14

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

15

Lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa mixta
Yogur y **pan integral**

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

16

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

19

Sopa de estrellas
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

20

Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Fruta y **pan integral**

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

21

Arroz a la napolitana
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

22

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y **pan integral**

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

27

Garbanzos estofados con verduras
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y **pan integral**

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

28

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

29

Crema de zanahoria fresca
Hamburguesa mixta con patatas panaderas
Yogur y **pan integral**

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

30

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

6 Sopa de fideos
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

7 Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan

8 Alubias estofadas con calabaza y patata
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Yogur y pan integral

9 Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2

VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2

12 Pasta (integral) con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

13 Garbanzos estofados con verduras
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

14 Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

15 Sopa de fideos
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

16 Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

19 Sopa de estrellas
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Fruta y pan integral

21 Arroz a la napolitana
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

22 Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

23 Salteado de acelgas frescas (eco.)
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

26 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz
Fruta y pan

27 Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

28 Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

29 Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

30 Patatas estofadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

6

Sopa de fideos con arroz
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2

7

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

8

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

9

Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2

12

Pasta (integral) con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

13

Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

14

Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

15

Sopa de fideos
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

16

Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

19

Sopa de estrellas
Pollo asado con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

20

Patatas estofadas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

21

Arroz a la napolitana
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

22

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

27

Verduras salteadas
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

28

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

29

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

30

Patatas estofadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5
Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

6
Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2

7
Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1

8
Alubias estofadas con calabaza y patata
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

9
Patatas a la riojana
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2

12
Pasta (integral) con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2

13
Garbanzos estofados con verduras
Tortilla de patatas con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1

14
Crema parmentier con crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1

15
Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

16
Rehogado de col y patata con bacon
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1

19
Sopa de estrellas
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1

20
Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1

21
Arroz a la napolitana
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2

22
Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

23
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

26
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

27
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1

28
Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1

29
Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

30
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2