

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26 - MAYO

		LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1ª SEMANA	DÍA NO LECTIVO		1º: Crema de calabacín 2º: Muslitos de pollo en salsa Postre: fruta VN: 570 kcal CHO 35% Grasas 42% Proteína 13% CENA: cuenco de salmorejo con picatostes y huevo	1º: Potaje de garbanzos y bacalao 2º: Tortilla francesa con ensalada Postre: fruta VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27% CENA: berenjena rellena con pisto y soja texturizada	1º: Guisillo 2º: Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado Postre: fruta VN: 575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20% CENA: Hummus con crudité de verduras	1º: Crema de verduras 2º: Ensalada variada con pavo y queso fresco Postre: yogur VN: 360 kcal CHO 30% Grasas 43% Proteína 27% CENA: Salteado de verduras con salmón
		LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
2ª SEMANA		1º: Macarrones boloñesa 2º: Merluza en salsa verde Postre: fruta VN: 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 % CENA: Filete pechuga de pollo con ensalada	1º: Gratén de verduras 2º: Tortilla de patatas Postre: fruta VN: 459 kcal CHO 29% Grasas 55% Proteína 16% CENA: palitos de merluza a la plancha con judías	1º: Cocido de garbanzos 2º: Hamburguesa de pollo con ensalada variada Postre: fruta VN: 655 kcal CHO 35% Grasas 45% Proteína 20% CENA: Salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Crema de calabaza, zanahoria y puerro 2º: Ensalada de pasta integral Postre: fruta VN: 532 kcal CHO 55% Grasas 31% Proteína 14% CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	1º: Lentejas estofadas 2º: Bacalao al horno con patatas Postre: yogur VN: 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20% CENA: Minipizzas de berenjena con tomate y mozzarella

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26 - MAYO

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
3ª SEMANA	1º: Patata cocida con judías verdes 2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate Postre: fruta VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Crema de coliflor y calabaza 2º: Pechuga de pollo al horno con patatas Postre: fruta VN: 615 kcal CHO 48% Grasas 35% Proteína 17% CENA: tortilla de calabacín	1º: Lentejas con verdura 2º: Revuelto en tortilla de champiñones y calabacín Postre: fruta VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21% CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	1º: Arroz a la cubana con huevo 2º: Lomo al horno con verdura Postre: fruta VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada	1º: Potaje de garbanzos con verdura 2º: Bacalao con salsa vizcaína Postre: yogur VN: 563 kcal CHO 33% Grasas 48% Proteína 19% CENA: Hamburguesa de pavo con salteado de verduras
	4ª SEMANA	1º: Crema de calabacín, puerro, y patata 2º: Merluza en tiras Postre: fruta VN: 425 kcal CHO 28% Grasas 46% Proteína 26% CENA: Tortilla de guisantes	1º: Estofado de judías 2º: Revuelto en tortilla de bacalao, calabacín y cebolleta Postre: fruta VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26% CENA: Ensalada completa (huevo, queso fresco, hoja verde, tomate...)	1º: Jibia en salsa con patatas 2º: Pollo a la jardinera Postre: fruta VN: 590 kcal CHO 30% Grasas 46% Proteína 24% CENA: dorada a la plancha con salteado de champiñones y brócoli	1º: Sopa de picadillo 2º: Carne con tomate y patatas Postre: fruta VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17% CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

