

Menú Primaria. Mayo 2025

Basal / - - Colegios Transportados CC

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema Hortelana ECO
Estofado de Patatas con Ternera 9T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 12,48 Prot: 25,53 HC: 95,21

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

12 Potaje de Alubias Blancas ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín 3

Ensalada Clásica 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 27,54 Prot: 23,74 HC: 93,92

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

19 Crema de Verduras ECO
Filete de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 439 Lip: 18,06 Prot: 18,66 HC: 52,88

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

26 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla 3

Ensalada de Lechuga 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 754 Lip: 29,56 Prot: 25,38 HC: 99,37

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

6 Arroz con Pisto
Tortilla Francesa 3
Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 17,95 Prot: 12,30 HC: 92,57

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO
Lacitos ECO Boloñesa 1-6T-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 697 Lip: 15,24 Prot: 22,29 HC: 116,76

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Coditos ECO con Tomate y Queso 1-6T-7-10T
Palometa al Vapor al Limón 4-9T-14T
Ensalada Mézclum 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 24,65 Prot: 31,75 HC: 70,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

27 Crema Hortelana ECO
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 17,99 Prot: 15,80 HC: 115,01

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco 7-9T-12
Lentejas Guisadas con Pollo 1T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 645 Lip: 21,55 Prot: 28,31 HC: 81,18

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12
Puchero 9T-9

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 707 Lip: 24,74 Prot: 29,68 HC: 89,80

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12
Lentejas guisadas con Arroz ECO 1T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 630 Lip: 24,17 Prot: 24,97 HC: 78,62

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12
Lacitos ECO Boloñesa 1-6T-10T

Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 625 Lip: 19,36 Prot: 26,83 HC: 84,49

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo a Las Finas Hierbas 4-9T

Ensalada Campestre 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

8 Garbanzos Estofados con Verduras ECO
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 25,94 Prot: 32,51 HC: 81,24

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

15 Crema de Calabacín ECO
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias 12
Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 507 Lip: 22,62 Prot: 23,32 HC: 56,03

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

22 Garbanzos con Espinacas ECO 1T-9T-10T-11T
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa 12
Ensalada Campestre 12
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 29,20 Prot: 33,50 HC: 77,10

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

29 Crema de Calabacín ECO
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 1T-9T-10T-11T-12
Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T
Pan Blanco 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 567 Lip: 22,94 Prot: 24,51 HC: 69,12

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

2 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate 6-12
Patatas Panaderas al Vapor ECO 9T
Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal:570,94 Lip:22,89 Prot:22,11 HC:77,37

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

9 Espirales con Tomate ECO 1-6T-10T
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo 4-9T-12
Ensalada de Lechuga 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal:609,87 Lip:31,95 Prot:39,31 HC:76,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

16 Arroz Hervido con Tomate Frito
Merluza al Horno al Ajo y Perejil 4-9T-12

Ensalada de Lechuga 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal:672,11 Lip:23,92 Prot:24,16 HC:89,30

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

23 Crema de Calabaza ECO
Cazuela de Arroz con Choco 2T-4T-9T-12-14

Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal:657,85 Lip:13,51 Prot:19,69 HC:114,38

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

30 Lentejas con Verduras Cocidas ECO 1T
Merluza al Horno en Salsa Verde 2T-4-9T-12-14T
Tomate Natural 9T-12
Pan integral (harina integral 50%) 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada

Kcal:652,73 Lip:25,32 Prot:30,69 HC:75,96

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

mediterránea

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenemos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.