

MENÚ SÓLIDO MAYO 2025

El cole

MENÚ REALIZADO Y REVISADO POR: CARMEN BELMONTE CAÑIZARES. DIETISTA-NUTRICIONISTA. CV01520

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALÉRGENOS Y TRAZAS: Este menú presenta en ocasiones uno o varios de los principales alérgenos recogidos en el RE1169/2011, anexo II. Para mayor información comunicárselo al centro que pondrá a disposición la correspondiente tabla de alérgenos con toda la información necesaria. Cumplimos con el DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat. Concretamente en materia de frutas y verduras ecológicas y de proximidad.			1	2
5 Crema de calabacín y patata Albóndigas mixtas con salsa de zanahoria y cebolla CENA: Pescado al limón y boniato asado E: 426kcal P: 19gr HC: 22gr G: 28gr	6 Alubias guisadas con verduras Tortilla de patata CENA: Pastel de carne y verduras E: 418kcal P: 18gr HC: 51gr G: 12gr	7 Paella de verduras Pescado en salsa de tomate CENA: Ensalada variada y tortilla francesa de verduras E: 439kcal P: 16gr HC: 55gr G: 16gr	8 Guisado de patatas y verdura Lomo adobado en salsa de calabacín CENA: Crema de champiñones y pollo a la plancha E: 367kcal P: 16gr HC: 31gr G: 15gr	9 Espirales con pisto y atún Tortilla francesa CENA: Hamburguesa completa casera de pollo y verduras con patatas al horno E: 389kcal P: 20gr HC: 34gr G: 19gr
12 Pasta carbonara Guisado de ternera y verduras CENA: Gratinado de brócoli, pollo y patata E: 509kcal P: 22gr HC: 47gr G: 25gr	13 Crema de puerro y patata Hamburguesa mixta con menestra de verduras CENA: Fajita de pollo y verduras E: 429kcal P: 14gr HC: 31gr G: 26gr	14 Tiburones con tomate y verduras Merluza en tempura CENA: Sopa de fideos con verduras y garbanzos E: 511kcal P: 21gr HC: 49gr G: 25gr	15 Lentejas a la riojana Tortilla francesa CENA: Hamburguesa de merluza casera con crema de verduras E: 472kcal P: 25gr HC: 34gr G: 16gr	16 Fideuá de pescado Entremeses CENA: Coliflor gratinada con jamón cebolla y champiñones E: 335kcal P: 21gr HC: 30gr G: 14gr
19 Guisado de boniato y verdura Pescado en salsa de tomate CENA: Tortilla de patatas, calabacín y cebolla E: 416kcal P: 14gr HC: 43gr G: 20gr	20 Crema de calabaza y patata Pollo guisado con verduras CENA: Boniato relleno de verduras y pollo E: 340kcal P: 14gr HC: 25gr G: 21gr	21 Potaje de garbanzos con verduras Croquetas de bacalao CENA: Crema de verduras pollo y picatostes E: 535kcal P: 16gr HC: 55gr G: 26gr	22 Paella de verduras Longanizas en salsa de tomate CENA: Pescado al horno con verduras y patatas E: 511kcal P: 15gr HC: 54gr G: 24gr	23 Espirales boloñesa Soufflé de verduras CENA: Salteado de verduras, patata y ternera E: 528kcal P: 20gr HC: 47gr G: 31gr
26 Lentejas a la jardinera Varitas de merluza CENA: Revuelto de espinacas, jamón y piñones E: 577kcal P: 22gr HC: 60gr G: 26gr	27 Paella valenciana Entremeses CENA: Hojaldre de verduras y atún E: 396kcal P: 20gr HC: 46gr G: 14gr	28 Sopa maravilla de pollo Redondo de pavo en salsa de zanahoria CENA: Salteado de champiñones y pescado a la plancha E: 435kcal P: 20gr HC: 50gr G: 18gr	29 Arroz a la milanesa Pescado en salsa mery CENA: Gratinado de brócoli, patata y champiñones E: 443kcal P: 25gr HC: 42gr G: 18gr	30 Fideuá de verduras Tortilla francesa CENA: Sopa de fideos con pollo y verduras E: 416kcal P: 12gr HC: 50gr G: 18gr

FRUTAS
TEMPORADA



Naranja, Aguacate,
Plátano, Níspero,
Cereza

VERDURAS
TEMPORADA



Alcachofa,
Espárragos, Coliflor,
Col Lombarda, Habas



MENÚ TRITURADO MAYO 2025

El cole

MENÚ REALIZADO Y REVISADO POR: CARMEN BELMONTE CAÑIZARES. DIETISTA-NUTRICIONISTA. CV01520

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALÉRGENOS Y TRAZAS: Este menú presenta en ocasiones uno o varios de los principales alérgenos recogidos en el RE1169/2011, anexo II. Para mayor información comunicárselo al centro que pondrá a disposición la correspondiente tabla de alérgenos con toda la información necesaria. Cumplimos con el DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat. Concretamente en materia de frutas y verduras ecológicas y de proximidad.			1	2
5 Triturado de pollo, arroz y verduras E: 258kcal P: 12gr HC: 41gr G: 5gr	6 Triturado de alubias, patata y verduras E: 223kcal P: 11gr HC: 33gr G: 3gr	7 Triturado de pescado, arroz y verduras E: 244kcal P: 10gr HC: 41gr G: 4gr	8 Triturado de pollo, patata y verduras E: 193kcal P: 12gr HC: 24gr G: 4gr	9 Triturado de ternera, patata y verduras E: 184kcal P: 11gr HC: 26gr G: 4gr
12 Triturado de pavo, patata y verduras E: 187kcal P: 12gr HC: 24gr G: 4gr	13 Triturado de pollo, arroz y verduras E: 258kcal P: 12gr HC: 41gr G: 5gr	14 Triturado de pescado patata y verduras E: 180kcal P: 11gr HC: 24gr G: 4gr	15 Triturado de lentejas, patata y verduras E: 231kcal P: 11gr HC: 33gr G: 3gr	16 Triturado de pescado, arroz y verduras E: 244kcal P: 10gr HC: 41gr G: 4gr
19 Triturado de pescado patata y verduras E: 180kcal P: 11gr HC: 24gr G: 4gr	20 Triturado de pollo, arroz y verduras E: 258kcal P: 12gr HC: 41gr G: 5gr	21 Triturado de garbanzos, patata y verduras E: 242kcal P: 10gr HC: 35gr G: 5gr	22 Triturado de pollo, patata y verduras E: 193kcal P: 12gr HC: 24gr G: 4gr	23 Triturado de ternera, patata y verduras E: 184kcal P: 11gr HC: 26gr G: 4gr
26 Triturado de lentejas, patata y verduras E: 231kcal P: 11gr HC: 33gr G: 3gr	27 Triturado de pollo, arroz y verduras E: 258kcal P: 12gr HC: 41gr G: 5gr	28 Triturado de pavo, patata y verduras E: 187kcal P: 12gr HC: 24gr G: 4gr	29 Triturado de pescado, arroz y verduras E: 244kcal P: 10gr HC: 41gr G: 4gr	30 Triturado de pollo, patata y verduras E: 193kcal P: 12gr HC: 24gr G: 4gr

FRUTAS TEMPORADA



Naranja, Aguacate, Plátano, Níspero, Cereza

VERDURAS TEMPORADA



Alcachofa, Espárragos, Coliflor, Col Lombarda, Habas

