

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>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</p> | | | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p>3</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>4</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> |
| <p>5</p> <p>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)</p> <p>VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p> | <p>6</p> <p>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)</p> <p>VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2</p> | <p>7</p> <p>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)</p> <p>VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1</p> | <p>8</p> <p>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)</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p> | <p>9</p> <p>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)</p> <p>VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2</p> | <p>10</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>11</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>12</p> <p>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)</p> <p>VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p> | <p>13</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1</p> | <p>14</p> <p>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)</p> <p>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1</p> | <p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p> | <p>16</p> <p>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)</p> <p>VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1</p> | <p>17</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> | <p>18</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>19</p> <p>Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1</p> | <p>20</p> <p>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)</p> <p>VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1</p> | <p>21</p> <p>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)</p> <p>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2</p> | <p>22</p> <p>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)</p> <p>VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p> | <p>23</p> <p>Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2</p> | <p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> | <p>25</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> |
| <p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1</p> | <p>27</p> <p>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)</p> <p>VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1</p> | <p>28</p> <p>Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1</p> | <p>29</p> <p>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)</p> <p>VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</p> | <p>30</p> <p>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)</p> <p>VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p> | <p>31</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | |

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

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 de tomate
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 de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Yogur desnatado 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 francesa 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 desnatado y pan integral
VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

16
Trinxat de col
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 desnatado 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
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
Filete de merluza a la plancha con patatas panaderas
Yogur desnatado 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

SIN BERENJENA

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5 Espaguëtis (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 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 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 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 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 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 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.) 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 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 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)
Tortilla francesa 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
Filete de lenguadina a la plancha 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
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
Abadejo al horno 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

Trinxat de col
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
Filete de merluza al horno 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
Filete de lenguadina a la plancha 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.)
Tortilla francesa con salteado de verduras
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 integral**

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

28

Sopa de fideos
Abadejo al horno con salteado de verduras
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)
Estofado de pavo 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 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 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 Trinxat de col
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 integral

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

21 Arroz a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha 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.)
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 integral

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

28 Sopa de fideos
Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras
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
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

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 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 de soja 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 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

Patatas estofadas
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 de soja 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 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 de soja 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
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 de soja 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 con arroz
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 Arroz con salsa de tomate
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 Crema de zanahoria
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 asado con patatas panaderas
Fruta y pan

20 Patatas estofadas
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 Arroz con salsa de tomate
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 Verduras salteadas
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

SIN MANDARINA

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 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
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 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 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 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.)
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 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 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

SIN MELOCOTON

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5 Espaguëtis (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 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 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 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 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 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.) 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 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 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

SIN MELOCOTON, NI FRUTAS CON HUESO ,LTP ,PELAR TODA LA FRUTA

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 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
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 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 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 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.)
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
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 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 |
|--|---|--|---|---|
| SIN NUECES | | | 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 <small>VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</small> | 6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2</small> | 7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1</small> | 8 Alubias estofadas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan <small>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</small> | 9 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2</small> |
| 12 Pasta (integral) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2</small> | 13 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan <small>VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1</small> | 14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan <small>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1</small> | 15 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan <small>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</small> | 16 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1</small> |
| 19 Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1</small> | 20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan <small>VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1</small> | 21 Arroz a la napolitana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2</small> | 22 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan <small>VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1</small> | 23 Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan <small>VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2</small> |
| 26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1</small> | 27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1</small> | 28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1</small> | 29 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan <small>VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small> | 30 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2</small> |

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PISTACHOS

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 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

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

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PISTACHOS NI ANACARDOS

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

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PLATANOS

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 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 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 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 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 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.) 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 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 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

ALERGICO A LOS FRUTOS SECOS,LTP

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

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGICO AL HUEVO CRUDO

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 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
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 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 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 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.)
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 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 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

ALERGICO AL HUEVO POCO
HECHO, LENGUADO, GALLO, FRUTOS
SECOS, LEGUMBRES EXCEPTO
JUDIAS BLANCAS Y PUEDE COMER
SOJA

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
Filete de merluza a la plancha
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
Lomo a la plancha 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 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 merluza 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
Lomo a la plancha 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
Sopa de fideos
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
Magro a la plancha 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 con verduras
Magro a la plancha 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
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la plancha
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.)
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
Pechuga de pollo a la plancha
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

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
Patatas estofadas con verduras
Magro a la plancha 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

ALERGICO A LAS FRUTA CON HUESO

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 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
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 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 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 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.)
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
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 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

ALERGICA AL
MELOCOTON,KIWI,LTP, PELAR
TODA LA FRUTA

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 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
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 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 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 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.)
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
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 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

ALERGICO A LOS FRUTOS SECOS, HUEVO, LTP, LA FRUTA IRÁ PELADA, N O LEGUMBRES EXCEPTO GARBANZOS

1
FESTIVO

2
FESTIVO

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

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

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

8
Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Yogur y pan

9
Patatas estofadas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos 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 (sin huevo) 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
Lomo a la plancha con cubos de calabacín
Fruta y pan

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 pasta (sin huevo)
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan

16
Rehogado de col y patata con bacon
Magro a la plancha 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 con pasta (sin huevo)
Pollo asado con patatas panaderas
Fruta y pan

20
Garbanzos estofados con arroz y espinacas
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
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
Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan

23
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pavo a la plancha
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
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

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

28
Sopa de fideos con pasta (sin huevo)
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

30
Patatas estofadas con verduras
Magro a la plancha 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