

## COLEGIOS CASTILLA - LA MANCHA

### MENÚ TRITURADO PLATO ÚNICO: MAYO 2026

| Semana del<br>4 al 10<br>Mayo  | LUNES                       | MARTES                                       | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES                                      |
|--------------------------------|-----------------------------|--|--|---|--|
| Primero                        | NO LECTIVO                  | Triturado de judías verdes<br>huevo y patata | Triturado de legumbres,<br>patata, pescado y cebolla | Triturado de cerdo, arroz,<br>zanahoria y cebolla | Triturado de legumbre,<br>pescado y verduras |
| Postre                         |                             | Triturado de fruta                           | Triturado de fruta                                   | Yogur   | Triturado de Fruta                           |
| Semana del<br>11 al 17<br>Mayo | LUNES                       | MARTES                                       | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES                                      |
| Primero                        | Huevo, calabacín y patata   | Legumbre, pollo y patata                     | Lomo con patata y<br>zanahoria                       | Arroz con pescado y<br>guisantes                  | Legumbre con ternera y<br>verdura            |
| Postre                         | Triturado de fruta          | Triturado de fruta                           | Yogur  | Yogur   | Triturado de fruta                           |
| Semana del<br>18 al 24<br>Mayo | LUNES                       | MARTES                                       | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES                                      |
| Primero                        | Pollo, con arroz y brócoli  | Legumbre con pescado y<br>patata             | Huevo con jamón y patata                             | Arroz con pescado y verdura                       | Pollo con verdura y patata                   |
| Postre                         | Triturado de fruta          | Triturado de fruta                           | Triturado de fruta                                   | Triturado de fruta                                | Triturado de fruta                           |
| Semana del<br>25 al 31<br>Mayo | LUNES                       | MARTES                                       | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES                                      |
| Primero                        | Huevo con patata y guisante | Legumbre con arroz cerdo y<br>calabacín      | Patata con cebolla y carne                           | Legumbre de pavo y<br>verdura                     | Pescado con arroz                            |
| Postre                         | Yogur                       | Triturado de fruta                           | Triturado de fruta                                   | Triturado de fruta                                | Triturado de Fruta                           |

| Semana del 4 al 10 Mayo  |  | LUNES                                    |       |       |       | MARTES                                       |      |      |      | MIÉRCOLES                                    |      |      |      | JUEVES   |      |      |      | VIERNES                                      |      |      |       |
|--------------------------|--|--|-------|-------|-------|--|------|------|------|--|------|------|------|--|------|------|------|--|------|------|-------|
| Primero                  |  | No lectivo                               |       |       |       | Judías verdes con tomate                     |      |      |      | Lentejas castellanas                         |      |      |      | Espirales salteados con atún                         |      |      |      | Judías blancas estofadas                     |      |      |       |
| Segundo                  |  |  |       |       |       | Tortilla de patata<br>Ensalada               |      |      |      | Pescado blanco Ajoarriero<br>Patata Panadera |      |      |      | Brochetas de Solomillo de Cerdo<br>Ensalada          |      |      |      | Pescado azul horno<br>Pisto                  |      |      |       |
| Postre                   |  | Fruta de temporada y pan                 |       |       |       | Fruta de temporada y pan                     |      |      |      | Fruta de temporada y pan                     |      |      |      | Yogur y pan integral                                 |      |      |      | Fruta de temporada y pan                     |      |      |       |
| V.N                      |  | 717,0                                    | 36,2  | 27,5  | 72,4  | 654,0  | 15,0 | 42,6 | 88,5 | 695,0  | 25,4 | 33,9 | 82,9 | 682,0  | 26,4 | 39,2 | 74,4 |  |      |      |       |
| Propuesta de cenas       |  | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>               |       |       |       | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>                |      |      |      | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b>             |      |      |      | <b>Patata + Carne + Fruta</b>                        |      |      |      |  |      |      |       |
| Semana del 11 al 17 Mayo |  | LUNES                                    |       |       |       | MARTES                                       |      |      |      | MIÉRCOLES                                    |      |      |      | JUEVES   |      |      |      | VIERNES                                      |      |      |       |
| Primero                  |  | Macarrones a la Carbonara                |       |       |       | Judías pintas estofadas                      |      |      |      | Crema de verduras                            |      |      |      | Arroz con pollo                                      |      |      |      | Garbanzos a la vinagreta                     |      |      |       |
| Segundo                  |  | Tortilla de Calabacín<br>Tomate alineado |       |       |       | Pescado azul al limón<br>Ensalada            |      |      |      | Magro de cerdo con tomate<br>Zanahoria baby  |      |      |      | Pescado blanco en salsa verde<br>Guisantes rehogados |      |      |      | Hamburguesa de ternera al horno<br>Ensalada  |      |      |       |
| Postre                   |  | Fruta de temporada y pan                 |       |       |       | Fruta de temporada y pan                     |      |      |      | Yogur y pan integral                         |      |      |      | Yogur natural y pan                                  |      |      |      | Fruta de temporada y pan                     |      |      |       |
| V.N                      |  | 910,0                                    | 51,9  | 30,4  | 79,4  | 630,0  | 22,3 | 38,7 | 71,5 | 666,0  | 27,2 | 38,5 | 63,3 | 713,0  | 22,0 | 43,7 | 84,1 | 885,7  | 39,8 | 40,2 | 111,4 |
| Propuesta de cenas       |  | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>            |       |       |       | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b>                 |      |      |      | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>               |      |      |      | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>                      |      |      |      | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>              |      |      |       |
| Semana del 18 al 24 Mayo |  | LUNES                                    |       |       |       | MARTES                                       |      |      |      | MIÉRCOLES                                    |      |      |      | JUEVES   |      |      |      | VIERNES                                      |      |      |       |
| Primero                  |  | Brócoli al ajoarriero                    |       |       |       | Judías blancas estofadas                     |      |      |      | Espaguetis marinera                          |      |      |      | Arroz Caldoso con verduras                           |      |      |      | Sopa de Cocido                               |      |      |       |
| Segundo                  |  | Nuggets de Pollo Caseros<br>Arroz Pilaf  |       |       |       | Pescado blanco a la vizcaína<br>Patata asada |      |      |      | Revuelto de York<br>Ensalada                 |      |      |      | Pescado azul con Tomate<br>Ensalada                  |      |      |      | Cocido Completo                              |      |      |       |
| Postre                   |  | Fruta de Temporada y pan                 |       |       |       | Fruta de temporada y pan                     |      |      |      | Fruta de temporada y pan integral            |      |      |      | Fruta de temporada y pan                             |      |      |      | Fruta de temporada y pan                     |      |      |       |
| V.N                      |  | 604,0                                    | 14,1  | 37,4  | 81,9  | 648,0  | 16,9 | 40,0 | 82,7 | 806,0  | 36,9 | 48,8 | 69,5 | 714,0  | 23,2 | 35,3 | 90,9 | 628,6  | 23,0 | 34,3 | 73,04 |
| Propuesta de cenas       |  | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b>          |       |       |       | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>                 |      |      |      | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>                |      |      |      | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>                       |      |      |      | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>              |      |      |       |
| Semana del 25 al 31 Mayo |  | LUNES                                    |       |       |       | MARTES                                       |      |      |      | MIÉRCOLES                                    |      |      |      | JUEVES   |      |      |      | VIERNES                                      |      |      |       |
| Primero                  |  | Crema de Espinacas                       |       |       |       | Lentejas estofadas con arroz                 |      |      |      | Patatas con costilla                         |      |      |      | Judías Pintas estofadas                              |      |      |      | Coditos a la Napolitana                      |      |      |       |
| Segundo                  |  | Fritura Andaluza<br>Ensalada             |       |       |       | Lomo de Cerdo asado<br>Calabacín al horno    |      |      |      | Tortilla de queso<br>Tomate aliñado          |      |      |      | Chuleta de pavo<br>Ensalada                          |      |      |      | Pescado azul a las finas hierbas<br>Ensalada |      |      |       |
| Postre                   |  | Yogur Natural y Pan Integral             |       |       |       | Fruta de temporada y pan                     |      |      |      | Fruta de temporada y pan                     |      |      |      | Fruta de temporada y pan                             |      |      |      | Fruta de temporada y pan                     |      |      |       |
| V.N                      |  | 613,0                                    | 28,86 | 33,85 | 55,98 | 699,0  | 18,4 | 44,6 | 89,3 | 679,0  | 38,1 | 30,3 | 55,7 | 675,0  | 19,7 | 40,7 | 85,9 | 683,9  | 19,3 | 35,6 | 88,5  |
| Propuesta de cenas       |  | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>             |       |       |       | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b>                 |      |      |      | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b>            |      |      |      | <b>Patata + Pescado+ Lácteo</b>                      |      |      |      | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>                 |      |      |       |

### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO



Castilla-La Mancha

# COLEGIOS CASTILLA - LA MANCHA

## MENÚ HALAL: MAYO 2026



| Semana del 4 al 10 Mayo  | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Primero                  | No lectivo                          | Judías verdes con tomate     | Lentejas castellanas              | Espirales salteados con atún     | Judías blancas estofadas         |
| Segundo                  |                                     | Tortilla de patata           | Pescado blanco Ajoarriero         | Brochetas de Pollo               | Pescado azul horno               |
| Guarnición               |                                     | Ensalada                     | Patata Panadera                   | Ensalada                         | Pisto                            |
| Postre                   |                                     | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan          | Yogur y pan integral             | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       |                                     | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>   | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b> | <b>Patata + Carne + Fruta</b>    |
| Semana del 11 al 17 Mayo | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Macarrones a la Carbonara sin Bacon | Judías pintas estofadas      | Crema de verduras                 | Arroz con pollo                  | Garbanzos a la vinagreta         |
| Segundo                  | Tortilla de Calabacín               | Pescado azul al limón        | Pollo con tomate                  | Pescado blanco en salsa verde    | Hamburguesa de pollo al horno    |
| Guarnición               | Tomate alineado                     | Ensalada                     | Zanahoria baby                    | Guisantes rehogados              | Ensalada                         |
| Postre                   | Fruta de temporada y pan            | Fruta de temporada y pan     | Yogur y pan integral              | Yogur natural y pan              | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>       | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b> | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>    | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>  | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>  |
| Semana del 18 al 24 Mayo | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Brócoli al ajoarriero               | Judías blancas estofadas     | Espaguetis marinera               | Arroz Caldoso con verduras       | Sopa de Verduras                 |
| Segundo                  | Nuggets de Pollo Caseros            | Pescado blanco a la vizcaina | Revuelto                          | Pescado azul con Tomate          | Cocido Garbanzos y Verduras      |
| Guarnición               | Arroz Pilaf                         | Patata asada                 | Ensalada                          | Ensalada                         |                                  |
| Postre                   | Fruta de Temporada y pan            | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan integral | Fruta de temporada y pan         | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b>     | <b>Arroz + Carne + Fruta</b> | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>   | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>  |
| Semana del 25 al 31 Mayo | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Crema de Espinacas                  | Lentejas estofadas con arroz | Guiso de Patatas                  | Judías Pintas estofadas          | Coditos a la Napolitana          |
| Segundo                  | Fritura Andaluza                    | Pollo asado                  | Tortilla de queso                 | Chuleta de pavo                  | Pescado azul a las finas hierbas |
| Guarnición               | Ensalada                            | Calabacín al horno           | Tomate aliñado                    | Ensalada                         | Ensalada                         |
| Postre                   | Yogur Natural y Pan Integral        | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan          | Fruta de temporada y pan         | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>        | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b> | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> | <b>Patata + Pescado+ Lácteo</b>  | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>     |

### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

| Semana del 4 al 10 de Mayo  | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                 | VIERNES                           |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| Primero                     | No lectivo                          | Judías verdes con tomate     | Lentejas castellanas              | Espirales salteados con atún sin huevo | Pure de Verduras                  |
| Segundo                     |                                     | Tortilla de patata sin huevo | Pescado blanco Ajoarriero         | Brochetas de solomillo de cerdo        | Pescado azul al horno             |
| Guarnición                  |                                     | Fruta de temporada           | Patata Panadera                   | Yoqur                                  | Pisto                             |
| Postre                      |                                     |                              | Fruta de temporada                |  | Fruta de temporada                |
| Propuesta de cenas          |                                     | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>   | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b>       | <b>Patata + Carne + Fruta</b>     |
| Semana del 11 al 17 de Mayo | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                 | VIERNES                           |
| Primero                     | Macarrones a la Carbonara Sin huevo | Puré de verduras             | Crema de verduras                 | Arroz con pollo                        | Garbanzos a la vinagreta          |
| Segundo                     | Tortilla de Calabacín sin huevo     | Pescado azul al limón        | Magro de cerdo con tomate         | Pescado blanco en salsa verde          | Hamburguesa de ternera al horno   |
| Guarnición                  |                                     | Fruta de temporada           | Zanahoria baby                    | Guisantes rehogados                    |                                   |
| Postre                      | Fruta de temporada                  | Fruta de temporada           | Fruta de temporada                | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada                |
| Propuesta de cenas          | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>       | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b> | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>    | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>        | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>   |
| Semana del 18 al 24 Mayo    | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                 | VIERNES                           |
| Primero                     | Brócoli al ajoarriero               | Puré de Verduras             | Espaguetis marinera sin huevo     | Arroz Caldoso con verduras             | Sopa de cocido sin huevo          |
| Segundo                     | Nuggets de Pollo Caseros sin huevo  | Pescado blanco a la vizcaína | Revuelto de York sin huevo        | Pescado azul con Tomate                | Cocido completo                   |
| Guarnición                  |                                     | Patata asada                 | Fruta de temporada                | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada                |
| Postre                      | Fruta de Temporada                  | Fruta de temporada           |                                   |  |                                   |
| Propuesta de cenas          | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b>     | <b>Arroz + Carne + Fruta</b> | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>         | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>   |
| Semana del 25 al 31 Mayo    | LUNES                               | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                 | VIERNES                           |
| Primero                     | Crema de Espinacas                  | Lentejas estofadas con arroz | Patatas con costilla              | Pure de Verduras                       | Coditos a la Napolitana sin huevo |
| Segundo                     | Chipirones Rebozados                | Lomo de cerdo asado          | Tortilla de queso sin huevo       | Chuleta de pavo                        | Pescado azul a las finas hierbas  |
| Guarnición                  |                                     | Calabacín al horno           | Fruta de temporada                | Fruta de temporada                     | Fruta de temporada                |
| Postre                      | Fruta de temporada                  | Fruta de temporada           |                                   |  |                                   |
| Propuesta de cenas          | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>        | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b> | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> | <b>Patata + Pescado+ Lácteo</b>        | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>      |

#### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

| Semana del 4 al 10 Mayo  | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Primero                  | No Lectivo                      | Judías verdes con tomate     | Guiso de Verduras                 | Espirales salteados con atún     | Judías blancas estofadas         |
| Segundo                  |                                 | Tortilla de patata           | Pescado blanco Ajoarriero         | Brochetas de Solomillo de Cerdo  | Pescado azul horno               |
| Guarnición               |                                 | Ensalada                     | Patata Panadera                   | Ensalada                         | Pisto                            |
| Postre                   |                                 | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan          | Yogur y pan integral             | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       |                                 | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>   | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b> | <b>Patata + Carne + Fruta</b>    |
| Semana del 11 al 17 Mayo | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Macarrones a la Carbonara       | Judías pintas estofadas      | Crema de verduras                 | Arroz con pollo                  | Garbanzos a la vinagreta         |
| Segundo                  | Tortilla de Calabacín           | Pescado azul al limón        | Magro de cerdo con tomate         | Pescado blanco en salsa verde    | Hamburguesa de ternera al horno  |
| Guarnición               | Tomate alineado                 | Ensalada                     | Zanahoria baby                    | Guisantes rehogados              | Ensalada                         |
| Postre                   | Fruta de temporada y pan        | Fruta de temporada y pan     | Yogur y pan integral              | Yogur natural y pan              | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>   | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b> | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>    | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>  | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>  |
| Semana del 18 al 24 Mayo | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Brócoli al ajoarriero           | Judías blancas estofadas     | Espaguetis marinera               | Arroz Caldoso con verduras       | Sopa de Cocido                   |
| Segundo                  | Nuggets de Pollo Caseros        | Pescado blanco a la vizcaína | Revuelto de York                  | Pescado azul con Tomate          | Cocido Completo                  |
| Guarnición               | Arroz Pilaf                     | Patata asada                 | Ensalada                          | Ensalada                         |                                  |
| Postre                   | Fruta de Temporada y pan        | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan integral | Fruta de temporada y pan         | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b> | <b>Arroz + Carne + Fruta</b> | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>   | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>  |
| Semana del 25 al 31 Mayo | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Crema de Espinacas              | Guiso de Verduras con Arroz  | Patatas con costilla              | Judías Pintas estofadas          | Coditos a la Napolitana          |
| Segundo                  | Fritura Andaluza                | Lomo de Cerdo asado          | Tortilla de queso                 | Chuleta de pavo                  | Pescado azul a las finas hierbas |
| Guarnición               | Ensalada                        | Calabacín al horno           | Tomate aliñado                    | Ensalada                         | Ensalada                         |
| Postre                   | Yogur Natural y Pan Integral    | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan          | Fruta de temporada y pan         | Fruta de temporada y pan         |
| Propuesta de cenas       | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>    | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b> | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> | <b>Patata + Pescado+ Lácteo</b>  | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>     |

### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

| Semana del           | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|----------------------|--|---|--|--|--|
| <b>4 al 10 Mayo</b>  | <b>LUNES</b><br>No lectivo                           | <b>MARTES</b><br>Judías verdes con tomate     | <b>MIÉRCOLES</b><br>Lentejas castellanas           | <b>JUEVES</b><br>Espirales salteados con atún sin gluten | <b>VIERNES</b><br>Judías blancas estofadas           |
| Primero              |  |   |  |  |  |
| Segundo              |  | Tortilla de patata                            | Pescado blanco Ajoarriero                          | Brochetas de Solomillo de Cerdo                          | Pescado azul horno                                   |
| Guarnición           |  | Ensalada                                      | Patata Panadera                                    | Ensalada   | Pisto  |
| Postre               |  | Fruta de temporada y pan                      | Fruta de temporada y pan                           | Yogur y pan integral                                     | Fruta de temporada y pan                             |
| Propuesta de cenas   |  | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>                    | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>                      | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b>                         | <b>Patata + Carne + Fruta</b>                        |
| <b>11 al 17 Mayo</b> | <b>LUNES</b><br>Macarrones a la Carbonara sin gluten | <b>MARTES</b><br>Judías pintas estofadas      | <b>MIÉRCOLES</b><br>Crema de verduras              | <b>JUEVES</b><br>Arroz con pollo                         | <b>VIERNES</b><br>Garbanzos a la vinagreta           |
| Primero              |  |   |  |  |  |
| Segundo              | Tortilla de Calabacín                                | Pescado azul al limón                         | Magro de cerdo con tomate                          | Pescado blanco en salsa verde                            | Hamburguesa de ternera al horno                      |
| Guarnición           | Tomate alineado                                      | Ensalada                                      | Zanahoria baby                                     | Guisantes rehogados                                      | Ensalada   |
| Postre               | Fruta de temporada y pan                             | Fruta de temporada y pan                      | Yogur y pan integral                               | Yogur natural y pan                                      | Fruta de temporada y pan                             |
| Propuesta de cenas   | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>                        | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b>                  | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>                     | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>                          | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>                      |
| <b>18 al 24 Mayo</b> | <b>LUNES</b><br>Brócoli al ajoarriero                | <b>MARTES</b><br>Judías blancas estofadas     | <b>MIÉRCOLES</b><br>Espaguetis marinera sin gluten | <b>JUEVES</b><br>Arroz Caldoso con verduras              | <b>VIERNES</b><br>Fideos sin gluten                  |
| Primero              |  |   |  |  |  |
| Segundo              | Nuggets de Pollo Caseros sin gluten                  | Pescado blanco a la vizcaína                  | Revuelto de York                                   | Pescado azul con Tomate                                  | Cocido Completo                                      |
| Guarnición           | Arroz Pilaf  | Patata asada                                  | Ensalada   | Ensalada   |  |
| Postre               | Fruta de Temporada y pan                             | Fruta de temporada y pan                      | Fruta de temporada y pan integral                  | Fruta de temporada y pan                                 | Fruta de temporada y pan                             |
| Propuesta de cenas   | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b>                      | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>                  | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>                      | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>                           | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>                      |
| <b>25 al 31 Mayo</b> | <b>LUNES</b><br>Crema de Espinacas                   | <b>MARTES</b><br>Lentejas estofadas con arroz | <b>MIÉRCOLES</b><br>Patatas con costilla           | <b>JUEVES</b><br>Judías Pintas estofadas                 | <b>VIERNES</b><br>Coditos a la Napolitana sin gluten |
| Primero              |  |   |  |  |  |
| Segundo              | Chipirones Rebozados sin gluten                      | Lomo de Cerdo asado                           | Tortilla de queso                                  | Chuleta de pavo  | Pescado azul a las finas hierbas                     |
| Guarnición           | Ensalada   | Calabacín al horno                            | Tomate aliñado                                     | Ensalada   | Ensalada   |
| Postre               | Yogur Natural y Pan Integral                         | Fruta de temporada y pan                      | Fruta de temporada y pan                           | Fruta de temporada y pan                                 | Fruta de temporada y pan                             |
| Propuesta de cenas   | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>                         | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b>                  | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b>                  | <b>Patata + Pescado + Lácteo</b>                         | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>                         |

### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

| Semana del 4 al 10 Mayo  | LUNES                                | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                  | VIERNES                            |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| Primero                  | No lectivo                           | Judías verdes con tomate     | Lentejas castellanas              | Espirales salteados con atún sin gluten | Judías blancas estofadas           |
| Segundo                  |                                      | Tortilla de patata           | Pescado blanco Ajoarriero         | Brochetas de Solomillo de Cerdo         | Pescado azul horno                 |
| Guarnición               |                                      | Ensalada                     | Patata Panadera                   | Ensalada                                | Pisto                              |
| Postre                   |                                      | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan          | Yogur y pan integral                    | Fruta de temporada y pan           |
| Propuesta de cenas       |                                      | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>   | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b>        | <b>Patata + Carne + Fruta</b>      |
| Semana del 11 al 17 Mayo | LUNES                                | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                  | VIERNES                            |
| Primero                  | Macarrones a la Carbonara sin gluten | Judías pintas estofadas      | Crema de verduras                 | Arroz con pollo                         | Garbanzos a la vinagreta           |
| Segundo                  | Tortilla de Calabacín                | Pescado azul al limón        | Magro de cerdo con tomate         | Pescado blanco en salsa verde           | Hamburguesa de pollo al horno      |
| Guarnición               | Tomate alineado                      | Ensalada                     | Zanahoria baby                    | Guisantes rehogados                     | Ensalada                           |
| Postre                   | Fruta de temporada y pan             | Fruta de temporada y pan     | Yogur y pan integral              | Yogur natural y pan                     | Fruta de temporada y pan           |
| Propuesta de cenas       | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>        | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b> | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>    | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>         | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>    |
| Semana del 18 al 24 Mayo | LUNES                                | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                  | VIERNES                            |
| Primero                  | Brócoli al ajoarriero                | Judías blancas estofadas     | Espaguetis marinera sin gluten    | Arroz Caldoso con verduras              | Sopa de Cocido sin gluten          |
| Segundo                  | Nuggets de Pollo Caseros sin gluten  | Pescado blanco a la vizcaína | Revuelto de York                  | Pescado azul con Tomate                 | Cocido Completo sin ternera        |
| Guarnición               | Arroz Pilaf                          | Patata asada                 | Ensalada                          | Ensalada                                | Ensalada                           |
| Postre                   | Fruta de Temporada y pan             | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan integral | Fruta de temporada y pan                | Fruta de temporada y pan           |
| Propuesta de cenas       | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b>      | <b>Arroz + Carne + Fruta</b> | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>          | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>    |
| Semana del 25 al 31 Mayo | LUNES                                | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                                  | VIERNES                            |
| Primero                  | Crema de Espinacas                   | Lentejas estofadas con arroz | Patatas con costilla              | Judías Pintas estofadas                 | Coditos a la Napolitana sin gluten |
| Segundo                  | Calamar rebozado sin gluten          | Lomo de Cerdo asado          | Tortilla de queso                 | Chuleta de pavo                         | Pescado azul a las finas hierbas   |
| Guarnición               | Ensalada                             | Calabacín al horno           | Tomate aliñado                    | Ensalada                                | Ensalada                           |
| Postre                   | Yogur Natural y Pan Integral         | Fruta de temporada y pan     | Fruta de temporada y pan          | Fruta de temporada y pan                | Fruta de temporada y pan           |
| Propuesta de cenas       | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>         | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b> | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> | <b>Patata + Pescado+ Lácteo</b>         | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>       |

#### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

| Semana del 4 al 10 Mayo  | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Primero                  | No lectivo                      | Judías verdes con tomate     | Lentejas castellanas              | Espirales salteados con atún     | Judías blancas estofadas         |
| Segundo                  |                                 | Tortilla de patata           | Pescado blanco Ajoarriero         | Brochetas de Solomillo de Cerdo  | Pescado azul horno               |
| Guarnición               |                                 | Fruta de temporada           | Patata Panadera                   | Fruta de temporada               | Pisto                            |
| Postre                   |                                 |                              | Fruta de temporada                |                                  | Fruta de temporada               |
| Propuesta de cenas       |                                 | <b>Pasta + Ave + Fruta</b>   | <b>Arroz + Huevo + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Pescado + Fruta</b> | <b>Patata + Carne + Fruta</b>    |
| Semana del 11 al 17 Mayo | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Macarrones a la Carbonara       | Judías pintas estofadas      | Crema de verduras                 | Arroz con pollo                  | Garbanzos a la vinagreta         |
| Segundo                  | Tortilla de Calabacín           | Pescado azul al limón        | Magro de cerdo con tomate         | Pescado blanco en salsa verde    | Hamburguesa de ternera al horno  |
| Guarnición               | Fruta de temporada              | Fruta de temporada           | Zanahoria baby                    | Guisantes rehogados              | Fruta de temporada               |
| Postre                   |                                 |                              | Fruta de temporada                | Fruta de temporada               |                                  |
| Propuesta de cenas       | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>   | <b>Arroz + Huevo + Fruta</b> | <b>Pasta + Pescado + Fruta</b>    | <b>Verdura + Carne + Lácteo</b>  | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>  |
| Semana del 18 al 24 Mayo | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Brócoli al ajoarriero           | Judías blancas estofadas     | Espaguetis marinera               | Arroz Caldoso con verduras       | Sopa de Cocido                   |
| Segundo                  | Nuggets de Pollo Caseros        | Pescado blanco a la vizcaína | Revuelto de York                  | Pescado azul con Tomate          | Cocido Completo                  |
| Guarnición               | Fruta de Temporada              | Fruta de temporada           | Fruta de temporada                | Fruta de temporada               | Fruta de temporada               |
| Postre                   |                                 |                              |                                   |                                  |                                  |
| Propuesta de cenas       | <b>Pasta + Pescado + Lácteo</b> | <b>Arroz + Carne + Fruta</b> | <b>Verdura + Ave + Lácteo</b>     | <b>Verdura + Huevo + Fruta</b>   | <b>Patata + Pescado + Fruta</b>  |
| Semana del 25 al 31 Mayo | LUNES                           | MARTES                       | MIÉRCOLES                         | JUEVES                           | VIERNES                          |
| Primero                  | Crema de Espinacas              | Lentejas estofadas con arroz | Patatas con costilla              | Judías Pintas estofadas          | Coditos a la Napolitana          |
| Segundo                  | Fritura Andaluza                | Lomo de Cerdo asado          | Tortilla de queso                 | Chuleta de pavo                  | Pescado azul a las finas hierbas |
| Guarnición               | Yogur Natural                   | Calabacín al horno           | Fruta de temporada                | Fruta de temporada               | Fruta de temporada               |
| Postre                   |                                 | Fruta de temporada           |                                   |                                  |                                  |
| Propuesta de cenas       | <b>Arroz + Carne + Fruta</b>    | <b>Pasta + Huevo + Fruta</b> | <b>Verdura + Pescado + Lácteo</b> | <b>Patata + Pescado+ Lácteo</b>  | <b>Verdura + Ave + Fruta</b>     |

### FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO