



Menú mensual Mayo 2025

VIERNES 2

Puré de legumbres

Calamares a la romana con patatas i alioli de sobrasada

Fruta

E: 791, P: 53, HC:97, G: 21

LUNES 5

Ensalada verde con tomate cherry

Espagueti boloñesa

Fruta

MARTES 6

Sopa maravilla

Tortilla francesa con patata hervida y zanahoria baby

Fruta

MIÉRCOLES 7

Ensalada mediterránea

Fish and chips

Fruta

JUEVES 8

Ensalada de garbanzo, rúcula y tomate cherry

Pollo a la plancha con guisantes

Fruta

VIERNES 9

Sopa maravilla

Taquitos de cerdo desmenuzado y trampó

Yogurt

Energía: 772, Proteína: 38, Hidratos de carbono:105, Grasa: 38

LUNES 12

Puré de verduras

Pescado a la siciliana y patata al horno

Fruta

MARTES 13

Ensalada verde con olivas

Arroz con lentejas y kibbe frito

Fruta

MIÉRCOLES 14

Sopa de pollo

Tortilla francesa rellena y menestra de verdura

Fruta

JUEVES 15

Ensalada de pasta

Pollo horneado con ensalada

Yogur

VIERNES 16

Puré de legumbres

Pizza con trampó

Fruta

Energía: 779, Proteína: 59, Hidratos de carbono:83, Grasa: 25

LUNES 19

Puré de calabaza

Tortilla de patata con ensalada verde y jamón

Fruta

MARTES 20

Sopa de caldo de pollo

Macarrones con queso y bacon

Fruta

MIÉRCOLES 21

Potaje de alubias negras

Pollo agridulce y arroz frito

Fruta

JUEVES 22

Puré de verduras

Albóndigas de pescado con zanahorias y guisantes

Fruta

VIERNES 23

Ensalada de alubias y rúcula

Curry de verduras con arroz

Yogurt

Energía: 837, Proteína: 48, Hidratos de carbono:103, Grasa: 24

LUNES 26

Puré de batata y pera

Frito de pescado mallorquín

Fruta

MARTES 27

Ensalada de aguacate y tomate

Chili con carne y arroz

Fruta

MIÉRCOLES 28

Sopa maravilla

Frankfurt con patatas salteadas

Fruta

JUEVES 29

Ensalada de canónigos y zanahoria

Espirales con pollo y champiñones

Fruta

VIERNES 30

Huevos a la pizzaiola

Coca de verduras, palitos de zanahoria y pepino

Yogurt

Energía: 840, Proteína: 64, Hidratos de carbono:79, Grasa: 29

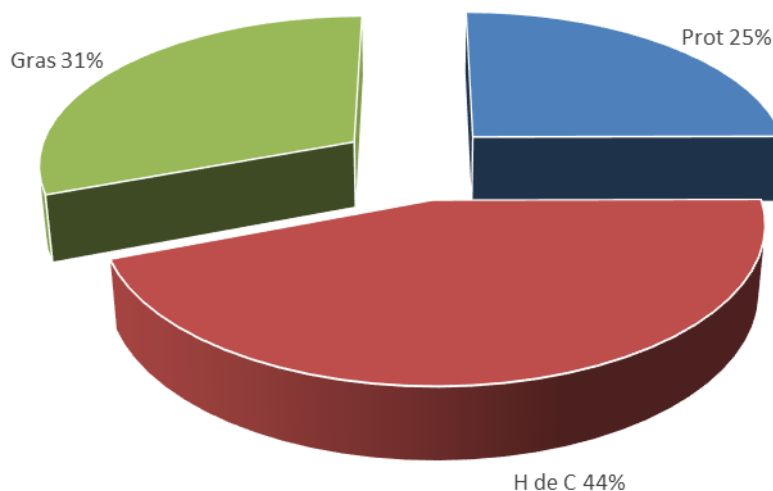
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Valores del menú mayo 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 806 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 93 g
Proteína media: 52 g Grasa media: 29 g

Origen de la energía



Sugerencia de cenas

VIERNES 2 DE MAYO

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 5 DE MAYO

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 6 DE MAYO

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 7 DE MAYO

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 8 DE MAYO

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 9 DE MAYO

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 12 DE MAYO

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 13 DE MAYO

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 14 DE MAYO

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 15 DE MAYO

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 16 DE MAYO

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 19 DE MAYO

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 20 DE MAYO

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 21 DE MAYO

Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 22 DE MAYO

Sugerencia de cena: Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 23 DE MAYO

Sugerencia de cena: Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 26 DE MAYO

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 27 DE MAYO

Sugerencia de cena: huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 28 DE MAYO

Sugerencia de cena: calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 29 DE MAYO

Sugerencia de cena: tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 30 DE MAYO

Sugerencia de cena: merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.