



CEIP Menú GENERAL mes de mayo de 2025

Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas de este mes son: manzana, melón, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas de este mes son: **acelgas**, alcachofas, berenjena, brócoli, **calabacín**, cebolla, **espinaca**, **lechuga**, **pepino**, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

Alérgenos de declaración obligatoria		1	2	
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos			ARROZ DE PESCADO (2,4,9,14)	
		Festivo		
			TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	
			ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	
			FRUTA DE TEMPORADA	
			Sugerencia de cena: Pizza variada / Fruta	
5	6	7	8	9
ESPIRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7)	GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)
MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)	ESTOFADO DE CERDO	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda)	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechugas, tomate, zanahoria)	BRÓCOLI AL VAPOR	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas con pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos cocidos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
12	13	14	15	16
CREMA DE CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES A LA BOSCAIOLA (1,3,6,7)	CREMA DE PUERROS	TREMPÓ DE GARBANZOS	PAELLA DE VERDURAS
FINGERS DE POLLO CASEROS (huevo, pan rallado) (1,3)	SALMÓN AL HORNO (4)	ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1)	MERLUZA REBOZADA (huevo, pan rallado) (1,3,4)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceitunas, queso) (7)	ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate) (11)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y salsa de tomate) Y PATATA	PATATAS ALIÑADAS	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, cebolla morada, tomate cherry)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Wok de verduras con garbanzos y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas y huevo a la plancha con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con atún / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada con quínoa y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
19	20	21	22	23
ARROZ INTEGRAL A LA NAPOLITANA	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	CREMA DE CALABACÍN	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA
LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	GALLINETA AL HORNO CON SALSAS DE MARISCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechugas, tomate, zanahoria)	ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ARROZ	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Pisto de verduras con lentejas y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variado / Fruta
26	27	28	29	30
ARROZ DE PESCADO (2,4,9,14)	CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES (1)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PAVO CON SALSAS CAZADORAS	PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4)	MUSLITO DE POLLO ASADO	RABAS DE CALAMAR CASERAS (1,2,4,14)
TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	PATATAS ASADAS	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta