



MAYO

PRIMARIA / SECUNDARIA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ TRES DELICIAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
CON ENSALADA MEZCLUM
PAN BLANCO
FRUTA

CENA: VERDURA CON PATATA COCIDA +
HUEVO + FRUTA

4

POTAJE DE CALABAZA(ECO)
JUDÍAS Y GARBANZOS
FILETE DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE
VERDURAS CON ENSALADA MIXTA
PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: ENSALADA CON PASTA + PESCADO +
FRUTA

5

CREMA VICHYSOISE
TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO DE
VERDURAS CASERO
PAN BLANCO
YOGUR

CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA

6

PASTA INTEGRAL A LA BOLONESA O EN
SALSA DE QUESO
PALOMETA ENCEBOLLADA CON ENSALADA
DE GARBANZOS ALIÑADA
PAN BLANCO
FRUTA

CENA: VERDURA + HUEVO+ YOGUR

7

SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS,
COLES Y FIDEOS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN SALSA
DE VERDURAS CON GUISANTES,
ZANAHORIAS, PATATAS HERVIDAS
Y SALTEADAS
PAN INTEGRAL FRUTA
CENA: ENSALADA + PESCADO BLANCO +
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACINES
CROQUETAS, NUGGETS Y MINI SAN JACOBOS
CON ENSALADA MIXTA

PAN BLANCO
FRUTA

CENA: VERDURA CON PATATA+ PESCADO +
FRUTA

11

SALMOREJO O CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO CON CUSCÚS DE
VERDURAS Y PASAS

PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA

12

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA
O EN ACEITE DE OLIVA
FOGONERO AL HORNO EN SALSA VERDE
SOBRE PATATA PANADERA Y ENSALADA

PAN BLANCO
YOGUR

CENA: ENSALADA + LEGUMBRE + FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON POLLO, GUISANTES
Y ALCACHOFAS
TORTILLA A LA FRANCESA CON
ENSALADA MEZCUM

PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: VERDURAS+ PESCADO + FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA(ECO),
BRÓCOLI Y PATATAS
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS Y
PURÉ DE PATATAS

PAN BLANCO
FRUTA

CENA: PASTA+ HUEVO + YOGUR

15

SOPA DE VERDURAS Y GARBANZOS
HUEVO FRITO O TORTILLA A LA FRANCESA
CON PATATAS FRITAS

PAN BLANCO
FRUTA

CENA: ENSALADA+ PESCADO+ YOGUR

18

ARROZ A LA CUBANA
LOMO ADOBADO AL HORNO CON
ENSALADA DE GARBANZOS

PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: VERDURA + HUEVO+ FRUTA

19

PASTA INTEGRAL A LA BOLONESA O EN
SALSA DE SOJA Y VERDURAS
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE
NARANJA CON ENSALADA
PAN BLANCO
YOGUR

CENA: VERDURA CON PATATA+ CARNE+
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS O GAZPACHUELO
PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA
DE ALMENDRAS CON PURÉ DE PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA

21

FIDEUÁ DE JIBIA, CALAMARES Y GAMBAS
TORTILLA A LA FRANCESA CON
ENSALADA MEZCLUM
PAN BLANCO
FRUTA

CENA: VERDURA+PESCADO+ FRUTA

22

LENTEJAS CON CALABACINES
TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA MIXTA
PAN BLANCO
FRUTA

CENA: VERDURA +PESCADO+ FRUTA

25

POTAJE DE ACELGAS, COLES Y GARBANZOS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS CON
PATATAS Y ZANAHORIAS AL HORNO
PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: ENSALADA +HUEVO + FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA MIXTA
FOGONERO ENCEBOLLADO AL HORNO
CON ENSALADA MEZCLUM
PAN BLANCO
YOGUR

CENA: VERDURA CON PATATAS+ CARNE
BLANCA + FRUTA

27

PASTA INTEGRAL GRATINADA AL HORNO
EN SALSA AURORA
TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA
DE LEGUMBRES ALIÑADA
PAN BLANCO
FRUTA

CENA: VERDURA+ PESCADO +FRUTA

28

SALMOREJO O CREMA
DE VERDURAS
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS DE
VERDURAS Y PASAS
PAN INTEGRAL
FRUTA

CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA

29

