

**EN MAYO**

**EL SOL DE MAYO ILUMINA EL RECETARIO MÁGICO, UN AROMA A ESPECIAS SALE DE SUS PÁGINAS Y LOS HOSTURCITOS LO SIGUEN HASTA APARECER EN UN LUGAR LLENO DE COLORES Y VIDA,**



**CEIP HERNÁN CORTÉS**



**VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...**

**¡ INDIA !**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**



Hola, estáis en la India. Soy Anya.

¿Dónde estamos?

Son especias. Muchas de ellas viajaron hace siglos y también llegaron a España.

¡Qué bien huele!

**ANYA INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y JUNTOS PREPARAN ARROZ ESPECIADO CON VERDURAS Y YOGUR,**



Usamos cúrcuma y comino, que también se utilizan en algunas recetas españolas.

¡Está riquísimo! ¡Nos recuerda un poco a casa!

**SENTADOS EN EL SUELO, COMO ES TRADICIÓN, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LAS ESPECIAS UNIERON CULTURAS LEJANAS, LLEVANDO SABORES Y AROMAS DESDE LA INDIA HASTA ESPAÑA,**



**SUGERENCIA DE CENAS**

**Si has comido en el cole...**

**PRIMEROS PLATOS**

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

**SEGUNDOS PLATOS**

Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

**POSTRES**

Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

**PRIMEROS PLATOS**

Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

**SEGUNDOS PLATOS**

Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

**POSTRES**

Lácteo o fruta  
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M. Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

# RECOMENDACIONES DE CENAS

## MAYO

LUNES 4	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO	MACEDONIA CASERA DE FRUTA
MARTES 5	PARRILLADA DE VERDURAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ZANAHORIA, PATATA Y MANZANA	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 6	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL	KÉFIR/YOGUR NATURAL
JUEVES 7	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 8	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA Y SALSAS DE TOMATE	TORTILLA FRANCESA CON QUESO	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 11	VERDURAS TRICOLOR (BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA)	FINGERS DE POLLO CASEROS	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 12	GAZPACHO	MERLUZA AL HORNO AL LIMÓN EN PURÉ DE PATATA	KÉFIR/YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES 13	PISTO MANCHEGO DE VERDURAS	PAVO AL HORNO EN SALSAS DE VERDURAS CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 14	SOPA DE VERDURAS Y ESTRELLITAS	CINTA DE LOMO DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 15	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO Y BECHAMEL	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 18	CREMA DE CALABAZA	FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 19	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	SALMÓN A LA NARANJA	KÉFIR/YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES 20	PALITOS DE VERDURAS CON HUMMUS DE GARBANZOS	PAVO EN SALSAS CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 21	SALMOREJO	HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 22	PARRILLADA DE VERDURAS	MERLUZA AL LIMÓN CON ARROZ	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 25	CALABACÍN RELLENO DE QUINOA Y GRATINADO CON QUESO	CINTA DE LOMO EN SALSAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 26	SOPA DE VERDURAS Y CARACOLAS	TORTILLA FRANCESA CON PISTO	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 27	ENSALADA MIXTA AL GUSTO	JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURAS	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 28	PATATAS CON VERDURAS	BACALAO EN SALSAS DE PUERROS	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 29	GUISANTES CON JAMÓN	POLLO AL HORNO CON VERDURAS	KÉFIR/YOGUR NATURAL

**¿SABÍAS QUE...?**

En etiquetado de los productos alimenticios en el apartado lista de ingredientes los ingredientes que forman parte de producto aparecen en orden de mayor a menor peso.

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS

## MAYO

<b>LUNES</b>	BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON JAMÓN, ACEITE Y TOMATE
<b>MARTES</b>	TOSTADA CON HUMMUS DE GARBANZOS Y PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA
<b>MIÉRCOLES</b>	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES/GRIEGO O KÉFIR CON FRUTA DE TEMPORADA Y KORN FLAKES
<b>JUEVES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO
<b>VIERNES</b>	TORTITAS CASERAS CON AVENA, LECHE Y CHIPS DE CACAO

<b>LUNES</b>	SÁNDWICH DE PAN INTEGRAL CON JAMÓN, TOMATE Y QUESO
<b>MARTES</b>	GALLETAS CASERAS DE COCO Y PLÁTANO CON VASO DE LECHE
<b>MIÉRCOLES</b>	PICOS INTEGRALES CON HUMMUS Y FRUTA DE TEMPORADA
<b>JUEVES</b>	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES/GRIEGO O KÉFIR CON FRUTA DE TEMPORADA Y KORN FLAKES
<b>VIERNES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE CACAO (>85%) CON PLÁTANO Y CANELA

**TIPS PARA UN  
DESAYUNO/  
MERIENDA MÁS  
SALUDABLE**

### MUFFINS DE COCO, CACAO Y AVENA:

#### Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- 2 plátanos maduros
- 3 cucharaditas de miel
- 1/2 cucharadita de levadura
- 1/2 taza de chips de cacao
- 1/2 taza de leche vegetal o entera
- Pizca de canela
- 2 huevos

#### PREPARACIÓN:

1. Pre calentamos el horno a 180°C y engrasamos con un poquito de AOVE un molde para muffins
2. Si usamos copos de avena, los tenemos que triturar. Si usamos harina, no hace falta
3. Mezclamos los ingredientes secos (avena, cacao, coco rallado, levadura y canela)

4. En otro cuenco, aplastamos los plátanos y mezclamos con los huevos y la miel

5. Une los ingredientes húmedos con los secos. Homogeniza bien y añade chips de cacao si deseas

6. Reparte en moldes, relleno 3/4 de cada cápsula porque van a ir creciendo en el horno

7. Horneamos durante 20-25 minutos para asegurarnos que se cocina el interior

Quando nuestro paladar está acostumbrado al azúcar, normalmente nos pide más. Pero si lo reeducamos, dándole descanso, **entrenamos nuestra lengua a disfrutar de alimentos dulces realmente saludables.** Por ejemplo, **el plátano y las fresas aportan suficiente azúcar** que nos permite **jugar, correr y aprender...** además de **aportar más vitaminas y minerales** que nos ayudan a **enfermarnos menos**

**¿SABÍAS QUE...?**

# RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

## MAYO

LUNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO CREMA, PLÁTANO Y MIEL
MARTES	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES/GRIEGO O KÉFIR CON PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
MIÉRCOLES	DIPS DE ZANAHORIA BABY CON HUMMUS DE GARBANZO
JUEVES	FRUTA DE TEMPORADA, PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE
VIERNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE, JAMÓN Y TOMATE
LUNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y QUESO FRESCO
MARTES	MUFFINS DE COCO, CACAO Y AVENA CASEROS Y VASO DE LECHE
MIÉRCOLES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE, JAMÓN Y TOMATE
JUEVES	PLÁTANO EN RODAJAS CON CREMA DE CAHUETE Y VASO DE LECHE
VIERNES	YOGUR NATURAL SIN AZÚCARES/GRIEGO O KÉFIR CON FRUTA DE TEMPORADA Y KORN FLAKES
<b>TIPS PARA PRIORIZAR FRUTAS EN MERIENDAS</b>	<b>Beneficios de consumir <u>frutas de temporada en las meriendas</u>: están en su momento más óptimo, por lo que son más nutritivos (+ vitaminas y + minerales), más jugosas y más sostenibles.</b>

Podemos identificar el azúcar en el etiquetado conociendo otros nombres bajo los que puede encontrarse. En el apartado de ingredientes sabremos que se trata de azúcares añadidos al encontrar entre otros estos nombres: sacarosa, sucralosa, fructosa, maltodextrina, dextrosa, dextrina, jarabes, melazas...

**¿SABÍAS  
QUE...?**

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ BASAL



### Lunes

**4 Arroz en salsa de tomate casera**

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate



Pan y sandía



691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

### Martes

**5 Alubias pintas ecológicas con chorizo**



Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha



Pan integral y pera



689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

### Miércoles

**6 Crema de brócoli y zanahoria eco**

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha



Pan y manzana



658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

### Jueves

**7 Caldereta de patatas estofadas con pavo**

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz



Pan integral y plátano



673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.

### Viernes

**8 Sopa de cocido con fideos ecológicos**



Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)



Pan y naranja ecológica



645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

**11 Macarrones integrales al ajillo**



Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino



Pan y yogur natural



665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

**12 Lentejas eco guisadas con chorizo**



Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado



Pan integral y plátano



629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.

**13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)**



Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada



Pan y pera ecológica



641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)**



Salmón al horno con ensalada verde



Pan integral y manzana



691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

**15**



**18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera**

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.

**19 Fideuá mixta (marisco y pollo)**



Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas



Pan integral y melón ecológico



620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

**20 Coliflor al estilo orly casero**



Magro estofado con patatas panaderas



Pan y sandía



701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

**21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)**



Rollitos de primavera con ensalada



Pan integral y plátano



633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

**22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha**



Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha



Pan y pera ecológica



641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera**



Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)



Pan y naranja



688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip. 4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.

**26 Puré de legumbres, espinaca y patata**



Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas



Pan integral y pera



652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.

**27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)**



Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas



Pan y plátano ecológico



689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

**28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)**



Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral



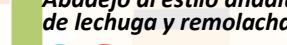
Pan integral y manzana



695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

**29 Crema fría de calabacín**

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha



Pan y sandía



701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

DÍA SIN GLUTEN

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAY 2026

As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.



The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

## BASAL MENU



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>4 Rice with homemade tomato sauce</b></p> <p>Baked veggie burger with lettuce and tomato salad</p> <p>Bread and watermelon</p> <p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p><b>5 Stewed red beans with chorizo</b></p> <p>Breaded cod (andaluza style) with grilled zucchini</p> <p>Wholemeal bread and pear</p> <p>689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.</p>	<p><b>6 Eco broccoli and carrot cream</b></p> <p>Potato omelette with lettuce and beet salad</p> <p>Bread and apple</p> <p>658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>	<p><b>7 Stewed potatoes with turkey</b></p> <p>Pil pil style hake with lettuce and corn salad</p> <p>Wholemeal bread and banana</p> <p>673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.</p>	<p><b>8 Eco noodle soup</b></p> <p>Chickpeas, veal, carrot, chorizo and potato</p> <p>Bread and eco orange</p> <p>645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>
<p><b>11 Wholemeal pasta with garlic</b></p> <p>Galician style hake with salad (lettuce, cucumber and quinoa)</p> <p>Bread and natural yoghurt</p> <p>665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p><b>12 Stewed eco lentils with chorizo</b></p> <p>Baked pickled pork loin with sauteed wholemeal rice</p> <p>Wholemeal bread and banana</p> <p>629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.</p>	<p><b>13 Vichyssoise (potato, leek, milk and broth)</b></p> <p>Boiled eggs with tomato sauce and oregano and sauteed carrot</p> <p>Bread and eco pear</p> <p>641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.</p>	<p><b>14 Special fried rice (rice, egg, corn and carrot)</b></p> <p>Baked salmon with green salad</p> <p>Wholemeal bread and apple</p> <p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p><b>FIESTA</b></p>
<p><b>18 Eco green beans with homemade tomato sauce</b></p> <p>Roasted chicken with sauteed rice</p> <p>Gluten free bread and apple</p> <p>679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.</p>	<p><b>19 Combined fideua (seafood and chicken)</b></p> <p>Scrambled eggs with lettuce, carrot and olives salad</p> <p>Wholemeal bread and eco melon</p> <p>620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>	<p><b>20 Homemade breaded cauliflower</b></p> <p>Stewed pork lean with diced potatoes</p> <p>Bread and watermelon</p> <p>701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.</p>	<p><b>21 Legume salad (chickpeas, tomato, carrots and olives)</b></p> <p>Veggie spring rolls with mixed salad</p> <p>Wholemeal bread and banana</p> <p>633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.</p>	<p><b>22 Potato salad (potatoes, mayonnaise, corn, carrot and sausage)</b></p> <p>Hake with leek sauce and salad (lettuce and beet)</p> <p>Bread and eco pear</p> <p>641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.</p>
<p><b>25 Wholemeal spaguetitis with homemade tomato sauce</b></p> <p>French omelette with turkey and salad (lettuce and corn)</p> <p>Bread and orange</p> <p>688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip. 4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.</p>	<p><b>26 Legume, spinach and potato cream</b></p> <p>Vegetable tacos with salad (lettuce, corn and olives)</p> <p>Wholemeal bread and pear</p> <p>652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419gm Ca. 4mg Fe. 526ug A.</p>	<p><b>27 Country salad (potatoes, egg, tuna, tomato and pepper)</b></p> <p>Hake with white sauce and eco sauteed vegetables</p> <p>Bread and eco banana</p> <p>689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.</p>	<p><b>28 Dal Tadka (stewed lentils with turmeric)</b></p> <p>Chicken tandoori (lemon style chicken) with wholemeal rice</p> <p>Wholemeal bread and apple</p> <p>695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>	<p><b>29 Cold zucchini cream</b></p> <p>Breaded haddock with lettuce and beet salad</p> <p>Bread and watermelon</p> <p>701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.</p>

**EN MAYO**

**EL SOL DE MAYO ILUMINA EL RECETARIO MÁGICO, UN AROMA A ESPECIAS SALE DE SUS PÁGINAS Y LOS HOSTURCITOS LO SIGUEN HASTA APARECER EN UN LUGAR LLENO DE COLORES Y VIDA.**



**CEIP HERNÁN CORTÉS**  
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...**

**¡ INDIA !**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon followed by **hostur1993**

¿Dónde estamos?

Hola, estáis en la India. Soy Anya.

Son especias. Muchas de ellas viajaron hace siglos y también llegaron a España.

¡Qué bien huele!

ANYA INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y JUNTOS PREPARAN ARROZ ESPECIADO CON VERDURAS Y YOGUR.

Usamos cúrcuma y comino, que también se utilizan en algunas recetas españolas.

¡Está riquísimo!  
¡Nos recuerda un poco a casa!

SENTADOS EN EL SUELO, COMO EN TRADICIÓN, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LAS ESPECIAS UNIERON CULTURAS LEJANAS, LLEVANDO SABORES Y AROMAS DESDE LA INDIA HASTA ESPAÑA.



**SUGERENCIA DE CENAS**

**Si has comido en el cole...**

- PRIMEROS PLATOS**  
Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura
- SEGUNDOS PLATOS**  
Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo
- POSTRES**  
Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

- PRIMEROS PLATOS**  
Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas
- SEGUNDOS PLATOS**  
Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado
- POSTRES**  
Lácteo o fruta  
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M.  
Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ BASAL



### Lunes

**4** Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

**5** Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

**6** Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

**7** Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

**11** Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

**12** Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

**13** Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

**14** Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

**15**



**18** Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



**19** Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

**20** Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

**21** Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

**22** Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

**25** Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

**26** Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

**27** Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

**28** Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana

**29** Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

DÍA SIN GLUTEN

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN CACAHUETE

### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ DIABETES

### Lunes

**4** Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

**5** Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao al horno en salsa de verduras con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

**6** Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

**7** Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzo, zanahoria, ternera y chorizo) (sin patata)

Pan y naranja ecológica

**11** Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

**12** Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con verduras salteadas

Pan integral y plátano

**13** Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

**14** Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



**18** Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



**19** Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

**20** Coliflor rehogada con ajo y pimentón

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

**21** Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pavo asado en salsa con ensalada

Pan integral y plátano

**22** Patatas guisadas con zanahoria

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

**25** Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

**26** Garbanzos con espinacas (sin patata)

Tacos de verduras caseros con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

**27** Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa de tomate casera con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

**28** Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con verduritas asadas

Pan integral y manzana

**29** Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ HIPOCALÓRICO

### Lunes

**4** Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

**5** Alubias pintas ecológicas con verduras

Bacalao al horno en salsa de verduras con calabacín a la plancha

Integral

Pan integral y pera

### Miércoles

**6** Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

**7** Caldereta de patatas estofadas con pavo

Integral

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos, pollo, zanahoria, repollo (sin patata)

Pan y naranja ecológica

**11** Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

**12** Lentejas eco guisadas con zanahoria

Integral

Cinta de lomo adobado con verduras salteadas

Pan integral y plátano

**13** Crema de zanahorias, puerro y patata

Tortilla francesa con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

**14** Arroz salteado con maíz y zanahoria

Integral

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



**18** Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

DÍA SIN GLUTEN

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana

**19** Fideuá de pollo y verduritas

Integral

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

**20** Coliflor rehogada con ajo y pimentón

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

**21** Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Integral

Pavo asado en salsa con ensalada

Pan integral y plátano

**22** Patatas guisadas con zanahoria

Merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

**25** Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

**26** Garbanzos con espinacas (sin patata)

Integral

Tacos de verduras caseros con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

**27** Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa de tomate casera con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

**28** Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

JORNADA GASTRONÓMICA

Chicken tandoori (pollo al limón) con verduritas asadas

Pan integral y manzana

**29** Crema fría de calabacín

Abadejo al horno con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ SIN JUDÍAS VERDES, SIN FRUTA, SIN PESCADO AZUL, SIN PARAGUAYA, SIN FRUTOS SECOS, SIN KIWÍ, SIN PIPAS



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y yogur natural

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y yogur natural

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y yogur natural

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y yogur natural

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y yogur natural

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y yogur natural

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Pavo al horno con ensalada verde

Pan integral y yogur natural

15



18 Crema de verduras de temporada (no judías verdes)

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y yogur natural



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y yogur natural

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y yogur natural

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y yogur natural

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y yogur natural

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y yogur natural

27 Ensalada campera (patata, tomate, aceituna, huevo y pimienta)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas (no judías verdes)

Pan y yogur natural

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y yogur natural

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN MARISCO

### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Tiras de pollo fritas rebozadas con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Pollo al estilo pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Pollo al horno en salsa con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Pavo al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá de pollo y verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Pavo en salsa de verduras con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Pavo asado en salsa de tomate con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Tiras de lomo de cerdo fritas rebozadas ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

**MENÚ SIN ANISAKIS, SIN CACAHUETE, SIN PIEL DE FRUTAS, SIN LECHE CRUDA, SIN FRUTAS CON PELO, SIN MELOCOTÓN, SIN MELÓN**



## Lunes

**4 Arroz en salsa de tomate casera**

*Hamburguesa vegetal casera (SL) al horno con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía (sin piel)*

## Martes

**5 Alubias pintas ecológicas con chorizo**

*Tiras de pollo fritas rebozadas con calabacín a la plancha*

*Pan integral y pera (sin piel)*

## Miércoles

**6 Crema de brócoli y zanahoria eco**

*Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha*

*Pan y manzana (sin piel)*

## Jueves

**7 Caldereta de patatas estofadas con pavo**

*Pollo al estilo pil pil con ensalada de lechuga y maíz*

*Pan integral y plátano*

## Viernes

**8 Sopa de cocido con fideos ecológicos**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja ecológica (sin piel)*

**11 Macarrones integrales al ajillo**

*Pollo al horno en salsa con ensalada de lechuga, quinoa y pepino*

*Pan y yogur natural*

**12 Lentejas eco guisadas con chorizo**

*Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado*

*Pan integral y plátano*

**13 Crema de zanahoria, puerro y patata**

*Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada*

*Pan y pera ecológica (sin piel)*

**14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)**

*Pavo al horno con ensalada verde*

*Pan integral y manzana (sin piel)*



**18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera**

*Pollo asado en su jugo con arroz salteado*

*Pan (SG) y manzana (sin piel)*



**19 Fideuá de pollo y verduritas**

*Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas*

*Pan integral y plátano ecológico*

**20 Coliflor al estilo orly casero**

*Magro estofado con patatas panaderas*

*Pan y sandía (sin piel)*

**21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)**

*Rollitos de primavera con ensalada*

*Pan integral y plátano*

**22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha**

*Pavo en salsa de verduras con ensalada de lechuga y remolacha*

*Pan y pera ecológica (sin piel)*

**25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera**

*Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y naranja (sin piel)*

**26 Puré de legumbres, espinaca y patata**

*Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas*

*Pan integral y pera (sin piel)*

**27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)**

*Pavo asado en salsa de tomate con verduras ecológicas salteadas*

*Pan y plátano ecológico*

**28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)**

*Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral*

*Pan integral y manzana (sin piel)*

**29 Crema fría de calabacín**

*Tiras de lomo de cerdo fritas rebozadas ensalada de lechuga y remolacha*

*Pan y sandía (sin piel)*

DÍA SIN GLUTEN

INTEGRAL

INTEGRAL

*Magro estofado con patatas panaderas*

INTEGRAL

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN HUEVO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4	Arroz en salsa de tomate casera  Hamburguesa vegetal casera (SH) al horno con ensalada de lechuga y tomate  Pan y sandía	5	Alubias pintas ecológicas con chorizo  Integral Bacalao a la andaluza (SH) con calabacín a la plancha  Pan y pera	6	Crema de brócoli y zanahoria eco  Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y remolacha  Pan y manzana	7	Caldereta de patatas estofadas con pavo  Integral Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz  Pan y plátano	8	Sopa de cocido con fideos (SH)  Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)  Pan y naranja ecológica
11	Macarrones (SH) al ajillo  Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino  Pan y yogur natural	12	Lentejas eco guisadas con chorizo  Integral Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado  Pan y plátano	13	Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)  Pollo con tomate y orégano con zanahoria salteada  Pan y pera ecológica	14	Arroz tres delicias (arroz, cebolla, maíz y zanahoria)  Integral Salmón al horno con ensalada verde  Pan y manzana		
18	Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera  DÍA SIN GLUTEN Pollo asado en su jugo con arroz salteado  Pan (SG) y manzana  	19	Arroz salteado con pollo y verduras  Integral Pavo guisado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  Pan y melón ecológico	20	Coliflor al estilo orly casero (SH)  Magro estofado con patatas panaderas  Pan y sandía	21	Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)  Integral Rollitos de primavera con ensalada  Pan y plátano		
25	Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera  Pavo al horno con ensalada (lechuga y maíz)  Pan y naranja	26	Puré de legumbres, espinaca y patata  Integral Tacos vegetales caseros (SH) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  Pan y pera	27	Ensalada campera (patata, tomate, atún, aceituna y pimienta)  Merluza en salsa de tomate con verduras ecológicas salteadas  Pan y plátano ecológico	28	Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)  JORNADA GASTRONÓMICA Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral  Pan y manzana	29	Crema fría de calabacín  Abadejo al estilo andaluz (SH) con ensalada de lechuga y remolacha  Pan y sandía

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ SIN HUEVO, SIN KIWÍ, SIN FRUTOS SECOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>4</b> Arroz en salsa de tomate casera</p> <p>Hamburguesa vegetal casera (SH) al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>5</b> Alubias pintas ecológicas con chorizo</p> <p>Bacalao a la andaluza (SH) con calabacín a la plancha</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>6</b> Crema de brócoli y zanahoria eco</p> <p>Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>7</b> Caldereta de patatas estofadas con pavo</p> <p>Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>8</b> Sopa de cocido con fideos (SH)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y naranja ecológica</p>
<p><b>11</b> Macarrones (SH) al ajillo</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>12</b> Lentejas eco guisadas con chorizo</p> <p>Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>13</b> Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)</p> <p>Pollo con tomate y orégano con zanahoria salteada</p> <p>Pan y pera ecológica</p>	<p><b>14</b> Arroz tres delicias (arroz, cebolla, maíz y zanahoria)</p> <p>Salmón al horno con ensalada verde</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>FIESTA</b></p>
<p><b>18</b> Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan (SG) y manzana</p>	<p><b>19</b> Arroz salteado con pollo y verduras</p> <p>Pavo guisado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pan y melón ecológico</p>	<p><b>20</b> Coliflor al estilo orly casero (SH)</p> <p>Magro estofado con patatas panaderas</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>21</b> Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)</p> <p>Rollitos de primavera con ensalada</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>22</b> Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y pera ecológica</p>
<p><b>25</b> Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera</p> <p>Pavo al horno con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y naranja</p>	<p><b>26</b> Puré de legumbres, espinaca y patata</p> <p>Tacos vegetales caseros (SH) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>27</b> Ensalada campera (patata, tomate, atún, aceituna y pimiento)</p> <p>Merluza en salsa de tomate con verduras ecológicas salteadas</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p><b>28</b> Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)</p> <p>Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>29</b> Crema fría de calabacín</p> <p>Abadejo al estilo andaluz (SH) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y sandía</p>



JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA SIN GLUTEN

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ SIN PESCADOS PLANOS (GALLO, LENGUADO, RODABALLO, PLATIJA, ACEDIA)



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

DÍA SIN GLUTEN

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ SIN CACAHUETE, SIN KIWI, SIN MELOCOTÓN



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

DÍA SIN GLUTEN

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

**MENÚ SIN LTP, SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES, SIN CACAHUETE, SIN FRESA, SIN UVA, SIN CIIRUELA, SIN ALBARICOQUE, SIN KIWI, SIN PIÑA, SIN MANDARINA, SIN NARANJA, SIN MELÓN, SIN PALOMITAS**



## Lunes

**4** Arroz a la jardinera de verduras (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes)  
  
Hamburguesa de pollo (STL) al horno con ensalada de lechuga y pepino  
  
Pan y sandía (sin piel)

## Martes

**5** Patatas guisadas con verduras (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes)  
  
Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha  
  
Pan integral y pera (sin piel)

## Miércoles

**6** Crema de brócoli y zanahoria eco  
  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y manzana (sin piel)

## Jueves

**7** Caldereta de patatas estofadas con pavo  
  
Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan integral y plátano

## Viernes

**8** Sopa de cocido con fideos (STL)  
  
Pollo, zanahoria, patata, repollo  
  
Pan y pera ecológica (sin piel)

**11** Macarrones (STL) al ajillo  
  
Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino  
  
Pan y yogur natural

**12** Verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)  
  
Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado  
  
Pan integral y plátano

**13** Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)  
  
Tortilla francesa con zanahoria salteada  
  
Pan y pera ecológica (sin piel)

**14** Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)  
  
Salmón al horno con ensalada verde  
  
Pan integral y manzana (sin piel)



**18** Crema de verduras de temporada (no judías verdes, no guisantes)  
  
Pollo asado en su jugo con arroz salteado  
  
Pan (SG) y manzana (sin piel)



**19** Arroz salteado con pollo y verduritas (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes)  
  
Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
  
Pan integral y plátano ecológico

**20** Coliflor al estilo orly casero  
  
Magro estofado con patatas panaderas  
  
Pan y sandía (sin piel)

**21** Ensalada de pasta (STL) (pasta (STL), zanahoria, aceituna y cebolla)  
  
Pavo asado en salsa con ensalada (no tomate natural)  
  
Pan integral y plátano

**22** Patatas guisadas con zanahoria  
  
Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y pera ecológica (sin piel)

**25** Espaguetis (STL) salteados con calabacín  
  
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz)  
  
Pan y plátano

**26** Crema de calabaza y patata  
  
Tacos caseros (STL) de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
  
Pan integral y pera (sin piel)

**27** Ensalada campera (patata, aceitunas atún, huevo y pimiento) (no tomate)  
  
Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas (no tomate, no guisantes, no judías verdes)  
  
Pan y plátano ecológico

**28** Asado de verduritas (no tomate, no judías verdes, no guisantes)  
  
Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral  
  
Pan integral y manzana (sin piel)

**29** Crema fría de calabacín  
  
Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan y sandía (sin piel)

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN LEGUMBRES, SIN CÍTRICOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>4</b> Arroz a la jardinera de verduras (no tomate, no brócoli)</p> <p>Hamburguesa de pollo (STL) al horno con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>5</b> Patatas guisadas con verduras (no tomate, no brócoli, no guisantes, no judías verdes)</p> <p>Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>6</b> Crema de zanahoria ecológica (no brócoli)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>7</b> Caldereta de patatas estofadas con pavo</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p><b>8</b> Sopa de cocido con fideos (STL)</p> <p>Pollo, zanahoria, patata, repollo</p> <p>Pan y pera ecológica</p>
<p><b>11</b> Macarrones (STL) al ajillo</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>12</b> Verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)</p> <p>Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p><b>13</b> Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)</p> <p>Tortilla francesa con zanahoria salteada</p> <p>Pan y pera ecológica</p>	<p><b>14</b> Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)</p> <p>Salmón al horno con ensalada verde</p> <p>Pan integral y manzana</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>
<p><b>18</b> Crema de verduras de temporada (no judías verdes, no guisantes)</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan (SG) y manzana</p> <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b></p>	<p><b>19</b> Arroz salteado con pollo y verduritas (no tomate, no guisantes, no judías verdes)</p> <p>Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pan integral y melón ecológico</p>	<p><b>20</b> Coliflor al estilo orly casero</p> <p>Magro estofado con patatas panaderas</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>21</b> Ensalada de pasta (STL) (pasta (STL), zanahoria, aceituna y cebolla)</p> <p>Pavo asado en salsa con ensalada (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p><b>22</b> Patatas guisadas con zanahoria</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y pera ecológica</p>
<p><b>25</b> Espaguetis (STL) salteados con calabacín</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>26</b> Crema de calabaza y patata</p> <p>Tacos caseros (STL) de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>27</b> Ensalada campera (patata, aceitunas atún, huevo y pimiento) (no tomate)</p> <p>Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas (no tomate, no guisantes, no judías verdes)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p><b>28</b> Asado de verduritas (no tomate, no judías verdes, no guisantes)</p> <p>Pollo asado en salsa con arroz integral</p> <p>Pan integral y manzana</p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA</b></p>	<p><b>29</b> Crema fría de calabacín</p> <p>Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y sandía</p>

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN CERDO

### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha de pavo

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

DÍA SIN GLUTEN

INTEGRAL

INTEGRAL

20

INTEGRAL

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ SIN CERDO, SIN CACAHUETE



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha de pavo

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

DÍA SIN GLUTEN

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

## MENÚ SIN CERDO, SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAUETE



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha de pavo

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

DÍA SIN GLUTEN

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
4	Arroz en salsa de tomate casera  Hamburguesa vegetal casera (SL) al horno con ensalada de lechuga y tomate  Pan y sandía	5	Alubias pintas ecológicas con verduras  Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha  Pan integral y pera	6	Crema de brócoli y zanahoria eco  Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha  Pan y manzana	7	Caldereta de patatas estofadas con pavo  Integral Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz  Pan integral y plátano	8	Sopa de cocido con fideos ecológicos  Garbanzos, zanahoria, pollo, patata  Pan y naranja ecológica	
11	Macarrones integrales al ajillo  Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino  Pan y yogur (SL)	12	Lentejas eco guisadas con zanahoria  Integral Pavo al horno en salsa con arroz integral salteado  Pan integral y plátano	13	Crema de zanahoria, puerro y patata  Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada  Pan y pera ecológica	14	Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)  Integral Salmón al horno con ensalada verde  Pan integral y manzana	15		
18	Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera  DÍA SIN GLUTEN Pollo asado en su jugo con arroz salteado  Pan (SG) y manzana  	19	Fideuá mixta (marisco y pollo)  Integral Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  Pan integral y melón ecológico	20	Coliflor al estilo orly casero  Pollo estofado con patatas panaderas  Pan y sandía	21	Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)  Integral Rollitos de primavera con ensalada  Pan integral y plátano	22	Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y pimiento verde  Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha  Pan y pera ecológica	
25	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz)  Pan y naranja	26	Puré de legumbres, espinaca y patata  Integral Tacos vegetales caseros (SL) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  Pan integral y pera	27	Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)  Merluza en salsa de tomate con verduras ecológicas salteadas  Pan y plátano ecológico	28	Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)  JORNADA GASTRONÓMICA Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral  Pan integral y manzana	29	Crema fría de calabacín  Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha  Pan y sandía	

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera (SL) al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo de verduras casero)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur de soja

12 Lentejas eco guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Crema de zanahoria, puerro y patata

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales caseros (SL) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa de tomate con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>4</b> Arroz en salsa de tomate casera</p> <p>Hamburguesa vegetal casera (SG) al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan (SG) y sandía</p>	<p><b>5</b> Alubias pintas ecológicas con chorizo</p> <p>Bacalao a la andaluza (SG) con calabacín a la plancha</p> <p>Pan (SG) y pera</p>	<p><b>6</b> Crema de brócoli y zanahoria eco</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan (SG) y manzana</p>	<p><b>7</b> Caldereta de patatas estofadas con pavo</p> <p>Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan (SG) y plátano</p>	<p><b>8</b> Sopa de cocido con fideos (SG)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan (SG) y naranja ecológica</p>
<p><b>11</b> Macarrones (SG) al ajillo</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino</p> <p>Pan (SG) y yogur natural</p>	<p><b>12</b> Lentejas (STG) guisadas con chorizo</p> <p>Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado</p> <p>Pan (SG) y plátano</p>	<p><b>13</b> Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)</p> <p>Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada</p> <p>Pan (SG) y pera ecológica</p>	<p><b>14</b> Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)</p> <p>Salmón al horno con ensalada verde</p> <p>Pan (SG) y manzana</p>	<p><b>15</b> </p>
<p><b>18</b> Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan (SG) y manzana</p> <p></p>	<p><b>19</b> Arroz salteado con pollo y verduras</p> <p>Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pan (SG) y melón ecológico</p>	<p><b>20</b> Coliflor al estilo orly casero (SG)</p> <p>Magro estofado con patatas panaderas</p> <p>Pan (SG) y sandía</p>	<p><b>21</b> Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)</p> <p>Pavo asado en salsa con ensalada</p> <p>Pan (SG) y plátano</p>	<p><b>22</b> Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y pimiento verde</p> <p>Merluza en salsa de puerros (SG) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan (SG) y pera ecológica</p>
<p><b>25</b> Espaguetis (SG) con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan (SG) y naranja</p>	<p><b>26</b> Puré de legumbres, espinaca y patata</p> <p>Tacos caseros (SG) vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Pan (SG) y pera</p>	<p><b>27</b> Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)</p> <p>Merluza en salsa blanca (SG) con verduras ecológicas salteadas</p> <p>Pan (SG) y plátano ecológico</p>	<p><b>28</b> Dal Tadka (lentejas (STG) estofadas con verduras)</p> <p>Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral</p> <p>Pan (SG) y manzana</p> <p><i>JORNADA GASTRONÓMICA</i></p>	<p><b>29</b> Crema fría de calabacín</p> <p>Abadejo al estilo andaluz (SG) con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan (SG) y sandía</p>

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



### Lunes

**4** Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

**5** Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

**6** Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

**7** Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

**11** Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

**12** Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

**13** Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

**14** Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

**15**



**18** Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



**19** Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

**20** Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

**21** Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

**22** Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

**25** Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

**26** Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

**27** Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

**28** Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



**29** Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN AVELLANAS

### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

# MAYO 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



## MENÚ SIN PIEL DE MELOCOTÓN

### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



### Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

### Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

### Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

11 Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana



29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

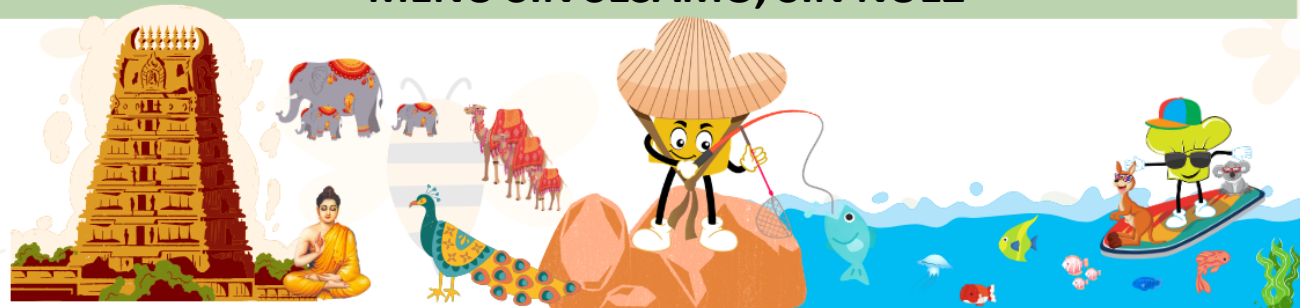
JORNADA GASTRONÓMICA

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



### Lunes

**4** Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

### Martes

**5** Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan y pera

### Miércoles

**6** Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

### Jueves

**7** Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan y plátano

### Viernes

**8** Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja ecológica

**11** Macarrones integrales al ajillo

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

**12** Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan y plátano

**13** Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

**14** Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan y manzana



**18** Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana



**19** Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan y melón ecológico

**20** Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

**21** Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Rollitos de primavera con ensalada

Pan y plátano

**22** Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

**25** Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

**26** Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos de verduras caseros con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan y pera

**27** Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

**28** Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan y manzana

**29** Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

JORNADA GASTRONÓMICA