

Menú Mayo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Macarrones Boloñesa 🌿 Salchichas de Pavo Brócoli Hervido</p>	<p>5</p> <p>Crema de puerros Carrillada en salsa de champiñones *Filetes de pollo a la plancha Quinoa de verduras</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas *Rosada rebozada 🌿🐟 Ensalada de tomates, queso y aguacate 🥗</p>	<p>7</p> <p>Sopa de pescado 🐟🦑🦐 Pollo asado al limón *Filetes de pollo a la plancha Alcachofas salteadas</p>	<p>8</p> <p>Paella mixta 🐟🦑🦐 Boquerones a la andaluza 🌿🐟 Yogures y natillas 🥛</p>
<p>11</p> <p>Cocido 🌿 Huevos revueltos 🥚 Ensalada de pasta con brócoli y coliflor</p>	<p>12</p> <p>Crema reina Filetes de lomo ibérico a la plancha Patatas asadas al horno</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Salmon a la plancha 🐟 Ensalada de col zanahoria y manzana</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de jibia con almejas 🦑🐞 Pinchitos de pollo *Filetes de pavo a la plancha</p>	<p>15</p> <p>Fabada Calamares a la romana 🦑🌿 *Rosada rebozada 🌿🐟 Yogures y natillas 🥛</p>
<p>18</p> <p>Espaguetis carbonara 🌿🥛 Salchichas de pavo brocoli al vapor</p>	<p>19</p> <p>Crema reina Filetes de lomo empanado 🌿🥚 Quinoa con verduras</p>	<p>20</p> <p>Gazpacho 🌿 Lentejas con chorizo Bacalao con tomate 🐟 *Rosada rebozada 🌿🥚🐟 Ensalada variada</p>	<p>21</p> <p>Sopa de mariscos 🌿🦑🦐🦐 Pavo asado con salsa de arándanos *Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p>22</p> <p>Ensaladilla rusa 🥚🐟🥛 Sopa de letras 🌿 Lenguado rebozado 🌿🐟 *Rosada a la andaluza 🌿🐟 Yogures y natillas 🥛</p>
<p>25</p> <p>Sopa de picadillo 🌿 Tortilla de patatas y cebolla 🥚🥗 Pimientos fritos</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacines Albóndigas caseras (pollo, ternera y cerdo) 🌿🥚 Menestra de verduras</p>	<p>27</p> <p>Gazpacho 🌿 Lentejas estofadas Merluza en su salsa verde 🌿🐟 *Rosada rebozada 🌿🐟 Ensalada de tomate y aguacate</p>	<p>28</p> <p>Gazpacho Cazuela de choco 🦑 Contra de ternera asada con puré de manzana Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p>29</p> <p>Paella mixta 🐟🦑🦐 Boquerones a la andaluza 🌿🐟 Yogures y natillas 🥛</p>

Símbolo/Alérgeno

🌿 Gluten	🥛 Leche / Lácteos
🦑 Crustáceos	🍅 Frutos de Cáscara
🥚 Huevo	🌿 Apio
🐟 Pescado	🌿 Mostaza
🌿 Cacahuetes	🥚 Sésamo
🐟 Soja	🥛 Sulfitos
🌿 Altramuces	🦑 Moluscos

MAY MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Macaroni Bolognese 🌿 Turkey Sausages Boiled Broccoli</p>	<p>5</p> <p>Cream of leek soup Pork cheeks in mushroom sauce *Grilled chicken fillets Vegetable quinoa</p>	<p>6</p> <p>Stewed lentils *Battered rosada (white fish) 🌿🐟 Tomato, cheese and avocado salad 🥛</p>	<p>7</p> <p>Fish soup 🌿🐟🐠🐡 Lemon roasted chicken *Grilled chicken fillets Sautéed artichokes</p>	<p>8</p> <p>Mixed paella 🐟🐠🐡 Andalusian-style fried anchovies 🌿🐟 Yogurts and custard 🥛</p>
<p>11</p> <p>Cocido (Traditional Spanish Stew) 🌿 Scrambled eggs 🥚 broccoli and cauliflower</p>	<p>12</p> <p>Queen's cream soup Grilled Iberian pork loin fillets Roasted potatoes</p>	<p>13</p> <p>Chickpea and spinach stew Grilled salmon 🐟 Cabbage, carrot and apple salad</p>	<p>14</p> <p>Cuttlefish and clam casserole 🐙🐠 🥛 Chicken skewers 🥙 *Grilled turkey fillets</p>	<p>15</p> <p>Fabada (Bean stew) Fried calamari rings 🐙🌿 *Battered rosada (white fish) 🌿🐟 Yogurts and custard 🥛</p>
<p>18</p> <p>Spaghetti carbonara 🌿 🥛 Turkey sausages Steamed broccoli</p>	<p>19</p> <p>Cream of zucchini soup Breaded pork loin fillets 🌿 🥚 Spanish potatoes</p>	<p>20</p> <p>Gazpacho 🌿 Lentils with chorizo Cod with tomato sauce 🐟 *Battered rosada (white fish) 🌿🐟 Mixed salad</p>	<p>21</p> <p>Seafood soup 🌿🐟🐠🐡 Roast turkey with cranberry sauce *Grilled chicken breast</p>	<p>22</p> <p>Russian salad 🥚🐟🥛 Alphabet soup 🌿 Battered sole 🌿🐟 *Andalusian-style rosada (white fish) 🌿🐟 Yogurts and custard 🥛</p>
<p>25</p> <p>Picadillo soup 🌿 Spanish potato and onion omelette 🥚🥙 Fried peppers</p>	<p>26</p> <p>Zucchini cream soup Homemade meatballs (chicken, beef, and pork) 🌿 🥚 Vegetable medley</p>	<p>27</p> <p>Gazpacho 🌿 Lentils with chorizo Grilled salmon 🐟 *Battered rosada (white fish) 🌿🐟 Pipirrana (fresh vegetable salad)</p>	<p>28</p> <p>Gazpacho 🌿 Cuttlefish casserole 🐙 Roasted beef with apple purée Grilled chicken breast</p>	<p>29</p> <p>Mixed paella 🐟🐠🐡 Andalusian-style fried anchovies 🌿🐟 Yogurts and custard 🥛</p>

Símbolo/Alérgeno

🌿 Gluten	🥛 Leche / Lácteos
🐠 Crustáceos	🍅 Frutos de Cáscara
🥚 Huevo	🌿 Apio
🐟 Pescado	🌿 Mostaza
🌿 Cacahuetes	🥛 Sésamo
🌿 Soja	🥛 Sulfitos
🌿 Altramuces	🐙 Moluscos

Símbolo/Alérgeno

 Gluten	 Leche / Lácteos
 Crustáceos	 Frutos de Cáscara
 Huevo	 Apio
 Pescado	 Mostaza
 Cacahuetes	 Sésamo
 Soja	 Sulfitos
 Altramuces	 Moluscos

Symbol / Allergen

 Gluten	 Milk / Dairy
 Crustaceans	 Tree Nuts
 Egg	 Celery
 Fish	 Mustard
 Peanuts	 Sesame
 Soy	 Sulfites
 Lupin	 Molluscs

Sugerencias para la cena

- 1) En general, es conveniente que las cenas sean ligeras en cantidades y pobres en alimentos grasos.
- 2) Siempre se pueden incluir vegetales crudos o cocidos, aunque en el almuerzo hayan estado presentes.
- 3) Si en la comida hay verdura, en la cena puede volver a haberla. Además, se puede incluir algo de pasta, arroz, patatas o legumbres.
- 4) Si en el segundo plato se ha comido carne, cenar pescado o huevo.
- 5) Si en el segundo plato se ha comido huevo, cenar carne o pescado (cuanto menos procesada la carne mejor)
- 6) Si el postre de la comida ha sido lácteo, incluir fruta en la cena.
- 7) Si el postre de la comida ha sido fruta, se puede repetir fruta o tomar un lácteo con poca cantidad de azúcar (yogur natural, requesón, cuajada...)
- 8) Los postres lácteos azucarados deben ser de consumo más bien esporádico (natilla, arroz con leche, flan...)

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría

<https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría

<https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>

Meriendas (Infantil y Primer Ciclo de Primaria)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<i>Fruta de temporada y bebida láctea</i>	<i>Mollete con pavo, queso, salchichón o jamón cocido</i>	<i>Fruta de temporada y bebida láctea</i>	<i>Mollete con aceite de oliva</i>