



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar Verduras horneadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 12, 7, 6, 10, 11) 795 Kcal 23,2g Prot 31,3g Lip 100,7g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 635 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 1, 10, 11) 741 Kcal 35,8g Prot 19,8g Lip 108,3g Hc
13	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 623 Kcal 30,3g Prot 27,9g Lip 61,2g Hc	Alubias pintas con arroz integral Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 768 Kcal 41,1g Prot 22,8g Lip 107,6g Hc	Crema de calabaza ECO Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 636 Kcal 30,1g Prot 230,2g Lip 73,2g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 619 Kcal 17,9g Prot 22,3g Lip 81,9g Hc
20	Macarrones con salsa de calabaza ECO Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 3, 4, 14) 737 Kcal 25,6g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 743 Kcal 29,2g Prot 29,5g Lip 118,3g Hc	Paella Valenciana Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc	Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (14, 1) 599 Kcal 33,7g Prot 12g Lip 85,5g Hc	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc
27	Lentejas hortelana con verduras Pastel de carne casero con puré de patata gratinado Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 748 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 87,1g Hc	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 747 Kcal 21,4g Prot 25,1g Lip 105,8g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 703 Kcal 274,9g Prot 26,8g Lip 78,9g Hc	Arroz murciano Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12, 14) 678 Kcal 26,3g Prot 18,5g Lip 84,3g Hc	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera  
y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



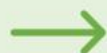
Huevo

Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

**NUEVO Real Decreto de comedores:  
¡lo esencial en 15"!**

**MENÚ SEMANAL:** Aumento de pescados,  
Legumbres y frutas.

**DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL:**  
1 vez/mes en los menús.

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS:** aumento al  
5%.

**PRODUCTOS INTEGRALES:** mayor  
frecuencia de arroz y pasta integral y pan  
integral

**DISMINUCIÓN:** de fritos y precocinados

**AGUA:** Única bebida.

**MENÚS ESPECIALES:**  
alergias/intolerancias y familias  
informadas. Bocado Seguro

**ENTRADA EN VIGOR:** 16/04/2026

## MÁS VERDE

¡¡Llena tu plato de color con + frutas  
y verduras cada día!!

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



**¡Hola, soy PIPO!**

Soy tú proteína vegetal  
Prepárate para verme  
en acción en tus menús  
¡¡Te aportaré todos  
tus nutrientes  
necesarios!!

