



MENÚ GENERAL MAYO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4-8	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural <i>2, 4</i>	1º- Potaje de garbanzos 2º- Ventresca de bacalao al horno con salsa verde y ensalada Postre: Mandarina <i>3</i>	1º- Ensalada pasta (con bonito, huevo cocido y mayonesa) 2º- Lomo de cerdo asado con patatas cocidas Postre: Plátano <i>1, 2, 3</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Manzana <i>1, 2</i>	1º- Menestra de verduras 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón <i>6</i>
11-15	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural <i>4</i>	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Mandarina <i>1, 3, 6</i>	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana <i>2</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Empanada casera de jamón cocido y queso Postre día especial Santa Juana: Helado <i>1, 2, 4, 6</i>	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Plátano
18-22	1º- Crema de calabacín 2º- Fideuá de pez espada Postre: Yogur natural <i>1, 3, 4</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Melón <i>2, 3</i>	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada Postre: Manzana <i>1, 2, 3</i>	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano <i>1, 6</i>	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina <i>2</i>
25-29	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural <i>4</i>	1º- Fabada 2º- Empanadillas al horno de bonito Postre: Manzana <i>1, 2, 3</i>	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Melón <i>2, 6</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina <i>2</i>	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano <i>1, 3</i>

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (tritutados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural**: elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



MENÚ SIN GLUTEN MAYO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4-8	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Ventresca de bacalao al horno con salsa verde y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada pasta* (con bonito, huevo cocido y mayonesa) 2º- Lomo de cerdo asado con patatas cocidas Postre: Plátano 2, 3	1º- Lentejas estofadas 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Manzana	1º- Menestra de verduras 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 6
11-15	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Macarrones* a la boloñesa 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 3, 6	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 2	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo a la plancha con patatas cocidas Postre día especial Santa Juana: Helado 4, 6	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Plátano
18-22	1º- Crema de calabacín 2º- Fideuá* de pez espada Postre: Yogur natural 3, 4	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Melón 2, 3	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 2, 3	1º- Sopa de fideo* 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 6	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2
25-29	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta* con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Melón 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de fideo* 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 3

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- **TOSTADAS DE PAN SIN GLUTEN**
- ***Pasta SIN GLUTEN**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%). Sin harinas.**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva.**
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA MAYO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4-8	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur cabra/soja 2	1º- Potaje de garbanzos 2º- Ventresca de bacalao al horno con salsa verde y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada pasta (con bonito, huevo cocido y mayonesa) 2º- Lomo de cerdo asado con patatas cocidas Postre: Plátano 1, 2, 3	1º- Lentejas estofadas 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Manzana 1, 2	1º- Menestra de verduras 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 6
11-15	1º- Crema de calabaza* 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur cabra/soja	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 1, 3, 6	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 2	1º- Crema de calabacín* 2º- Empanada casera de jamón cocido Postre día especial Santa Juana: Helado 1, 2, 6	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Plátano
18-22	1º- Crema de calabacín* 2º- Fideuá de pez espada Postre: Yogur cabra/soja 1, 3	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Melón 2, 3	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2
25-29	1º- Crema de calabaza* 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur cabra/soja	1º- Fabada 2º- Empanadillas al horno de bonito Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Melón 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 3

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- **Yogur de leche de cabra o postre de soja natural SIN azúcar**
- ***Cremas de calabacín, calabaza y zanahoria SIN leche**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



MENÚ SIN HUEVO MAYO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4-8	1º- Caldo de verduras 2º- Merluza a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 3,4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Ventresca de bacalao al horno con salsa verde y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada pasta (con bonito y mayonesa) 2º- Lomo de cerdo asado con patatas cocidas Postre: Plátano 1,3	1º- Lentejas estofadas 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1	1º- Menestra de verduras 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 6
11-15	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 1,3,6	1º- Fabada 2º- Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 6	1º- Crema de calabacín 2º- Empanada casera de jamón cocido y queso Postre día especial Santa Juana: Helado 1,4,6	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Plátano
18-22	1º- Crema de calabacín 2º- Fideuá de pez espada Postre: Yogur natural 1,3,4	1º- Lentejas estofadas 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Melón 3	1º- Ensaladilla rusa (sin huevo) 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1,3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 1,6	1º- Caldo gallego 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 6
25-29	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Empanadillas al horno de bonito Postre: Manzana 1,3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Melón 6	1º- Lentejas estofadas 2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1,3

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (tritutados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural**: elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



MENÚ SIN PESCADO MAYO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4-8	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural <i>2, 4</i>	1º- Potaje de garbanzos 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina	1º- Ensalada pasta (con huevo cocido y mayonesa) 2º- Lomo de cerdo asado con patatas cocidas Postre: Plátano <i>1, 2</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Manzana <i>1, 2</i>	1º- Menestra de verduras 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón <i>6</i>
11-15	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural <i>4</i>	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina <i>1, 6</i>	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana <i>2</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Empanada casera de jamón cocido y queso Postre día especial Santa Juana: Helado <i>1, 2, 4, 6</i>	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Plátano
18-22	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo a la plancha con puré de patata Postre: Yogur natural <i>1, 3, 4</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Melón <i>2</i>	1º- Ensaladilla rusa (sin bonito) 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Manzana <i>1, 2</i>	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano <i>1, 6</i>	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina <i>2</i>
25-29	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural <i>4</i>	1º- Fabada 2º- Empanadillas al horno de jamón y queso Postre: Manzana <i>1, 2</i>	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Melón <i>2, 6</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina <i>2</i>	1º- Sopa de letras 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano <i>1, 3</i>

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (tritutados)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (tritutado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta