

# MENÚ SIN CERDO - MAYO 2026

VIERNES 1

FESTIVO

VIERNES 8

Macarrones integrales gratinados con tomate y queso (gluten, huevo, leche, soja, mostaza) 🍴  
Bacalao al horno (pescado)  
Ensalada de hojas verdes  
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 15

FESTIVO

VIERNES 22

Arroz con verduras y tomate  
Merluza al horno (pescado)  
Ensalada de hojas verdes  
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 29

Acelgas con patata  
Ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

JUEVES 7

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌿  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

JUEVES 14

JORNADA GASTRONÓMICA: MADRID

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌿  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

JUEVES 21

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌿  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌿  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

LUNES 4

🌿 Lentejas Eco con quinoa (gluten)  
Huevos cocidos (huevo)  
Pisto de verduras

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

LUNES 11

Judías verdes salteadas  
Tortilla de patata (huevo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

LUNES 18

Tallarines integrales con verduras y champiñones (gluten, huevo, soja, mostaza) 🍴  
Tortilla francesa de pavo (huevo)  
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

LUNES 25

🌿 Lentejas Eco con verduras (gluten)  
Tortilla de calabacín y patata (huevo)  
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍴

MARTES 5

Crema de apio y zanahoria (apio)  
Ragout de pollo  
Patata dado al horno

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche) 🍴

MARTES 12

Crema de verduras y hortalizas  
Ternera a la jardinera  
Arroz basmati

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 19

Crema de puerro y calabaza  
Albóndigas (burgermeat) caseras en salsa (gluten, leche, huevo, sésamo, mostaza, soja, sulfitos)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 26

Crema de espinacas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MIÉRCOLES 6

Coliflor salteada con patata  
Merluza a la romana (gluten, huevo, pescado, soja, mostaza)

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MIÉRCOLES 13

Macarrones con tomate (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Salmón a la crema (gluten, leche, pescado, soja, mostaza)

Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 20

🌿 Alubias Eco con verduras  
Bacalao a las finas hierbas (pescado)  
Patata asada

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 27

Paella de verduras  
Merluza en salsa verde (pescado)  
Champiñones salteados

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Valoración nutricional calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

Menú diseñado y valorado nutricionalmente por Laura Guerra, Dietista-Nutricionista.

## Practica un estilo de vida saludable



## RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Carne	Huevo o pescado
Legumbre	Huevo o pescado

POSTRE	
	Fruta o yogur

## Evita los Alimentos ultra-procesados

