




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPAÑA EN EUROPA, 40 AÑOS COMPARTIENDO SABORES				
DÍA 4 · PORTUGAL CALDEIRADA DE PEIXE Caldero de merluza y calamar con arroz integral BACALHAU À BRÁS Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz.  BANANA Banana - pan <i>integral</i> ENERGÍA (KCAL.) 620 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 75 CENA BERENJENA A LA PLANCHA HAMBURGUESA CON PANADERAS FRUTA - PAN	DÍA 5 · ALEMANIA LINSENSUPPE MIT WÜRSTCHEN Lentejas estofadas con salchichas SCHWEINESCHNITZEL PANIERT MIT KOPFSALAT- UND KAROTTENSALAT Escalope de cerdo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria APFEL Manzana roja - pan <i>integral</i> ENERGÍA (KCAL.) 752 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 34 H. CARBONO (G.) 77 CENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA YOGUR - PAN	DÍA 6 · ITALIA MACCHERONI CON POMODORO E BASILICO Macarrones <i>ecológicos</i> con tomate y albahaca PASTICCIO DI PATATE E SOIA Pastel de patata y soja ANGURIA Sandía - pan ENERGÍA (KCAL.) 745 PROTEÍNAS (G.) 35 GRASA (G.) 11 H. CARBONO (G.) 127 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA - PAN	DÍA 7 · FRANCIA RAGOÛT DE POIS CHICHES Garbanzos estofados con verduras POULET À LA NORMANDE AVEC POMMES Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby MELON Melón - pan ENERGÍA (KCAL.) 540 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 12 H. CARBONO (G.) 79 CENA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO FRUTA - PAN	DÍA 8 · GRECIA SKORDALIÁ KOLOKYTHIOÛ Crema de patata, calabacín y ajo PSARI STO FOURNO ME DOMÁTA Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra YA-ÚRTI ELINIKÓ Yogur griego natural - pan ENERGÍA (KCAL.) 572 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 78 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 11 CREMA DE ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i> ENERGÍA (KCAL.) 776 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 95 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i> ENERGÍA (KCAL.) 542 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 59 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 13 ARROZ CON TOMATE GARBANZOS SALTEADOS CON CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 576 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 10 H. CARBONO (G.) 97 CENA ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 14 ESPAGUETIS <i>ECOLÓGICOS</i> CON SALSA DE TOMATE Y QUESO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 629 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 17 H. CARBONO (G.) 88 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	DÍA 15 FESTIVO
DÍA SIN GLUTEN · 18 COLIFLOR REHOGADA CON AJO Y PIMENTÓN HUEVOS CON TOMATE, ARROZ <i>INTEGRAL</i> Y CHAMPIÑÓN FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i> ENERGÍA (KCAL.) 531 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 84 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 19 CREMA DE CALABACÍN GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i> ENERGÍA (KCAL.) 619 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 81 CENA MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA YOGUR - PAN	DÍA 20 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <i>ECOLÓGICOS</i> COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 684 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 85 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 21 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 576 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 72 CENA ACELGAS REHOGADAS TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 22 ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 62 CENA REPOLLO AL AJO ARRERO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN
DÍA 25 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i> ENERGÍA (KCAL.) 773 PROTEÍNAS (G.) 36 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 112 CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 26 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i> ENERGÍA (KCAL.) 616 PROTEÍNAS (G.) 20 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 69 CENA ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 27 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRITURA DE ABADAJE, CALAMARES Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 685 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 103 CENA ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 28 SOPA DE POLLO CON ARROZ <i>INTEGRAL</i> , HUEVO, ZANAHORIA Y PUERRO BURGER DE SOJA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 735 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 83 CENA GUISANTES CON JAMÓN LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	DÍA 29 ENSALADA CAMPERA DE PATATA, ATÚN Y HUEVO COCIDO POLLO ESTOFADO CON ARROZ <i>INTEGRAL</i> YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88 CENA ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
EN VIGOR EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES. PODÉIS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE ENLACE: ADAPTACIÓN REAL DECRETO			A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA	

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de mayo y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, naranja, plátano, sandía y melón. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	645	17%	29%	53%

MAYO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan sin gluten	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Pasta sin gluten con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan sin gluten	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Ensalada mixta Fruta - Pan sin gluten
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
14	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan sin gluten
20	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan sin gluten
22	Arroz milanés con Magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan sin gluten
25	Fideua sin gluten, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta - Pan sin gluten	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten

MAYO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Pasta sin huevo con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Caballa asada con ensalada Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan	Sopa de fideos sin huevo Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
14	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos a la vinagreta Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua sin huevo, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Trucha al horno Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en salsa Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata y atún Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

MAYO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur de soja - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata y soja sin queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo estofado con zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Fruta y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con vinagreta Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur sin lactosa - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata y soja sin queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo estofado con zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Fruta y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con vinagreta Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Caldero de merluza y calamar con arroz integral Revuelto de bacalao y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Salchichas estofadas con tomate y verduras Escalope de cerdo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Arroz integral con tomate Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Merluza plancha con zanahoria y patata Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con salsa rosa Merluza al horno Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Brócoli salteado Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de verduras Bacalao al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias (sin guisantes) Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con pasta Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Hamburguesa de ternera casera con tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada mixta Trucha al horno Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
4	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Revuelto de pavo y patatas con ensalada de lechuga y maíz Banana del monte y pan integral	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
5	Lentejas estofadas con salchichas Escalope de cerdo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana roja y pan integral	Verduras asadas Chuletas de pavo con verduras Fruta - Pan
6	Macarrones ecológicos con tomate y albahaca Pastel de patata, soja y queso Sandía y pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
7	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la Normanda con manzanas y zanahoria baby Melón y pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Crema de patata, calabacín y ajo Ragout de morcillo y ensalada de lechuga y aceituna negra Yogur griego natural y pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
12	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Verduras asadas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
13	Arroz con tomate Garbanzos salteados con chorizo, patata y zanahoria Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
15	FESTIVO	
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Espárragos con salsa rosa Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
19	Crema de calabacín Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Brócoli salteado con ajos Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Brocheta de pollo horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ternera al horno con verduras Fruta - Pan
22	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
25	Fideua alicantina, judía verde y tomate Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero San jacobito con ensalada Fruta - Pan
26	Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	Garbanzos estofados con verdura Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Lombarda con patatas Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Burger de soja con salsa de tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Ensalada tomate y maíz Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
29	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Mayo 2026

Todos los años durante el mes de mayo, como parte de nuestro programa de animación, celebramos la Semana Gastronómica.

Durante una semana, damos a conocer platos típicos, cultura gastronómica y popular de una o varias zonas geográficas. Con la intención de agradar a nuestros comensales, la comida durante esta semana es algo diferente a lo que han venido comiendo a lo largo del curso.

Decoramos el comedor de manera especial, con cartelera y manualidades realizadas durante el periodo de comedor.

También realizamos un concurso relacionado con la temática de la Semana Gastronómica. Este año el premio de cada colegio es una caja experiencia con una noche para 2 adultos y 1-2 niños en un hotel rural.



40 años compartiendo sabores

En el año 2026, se conmemora el 40 aniversario de la entrada de España en la Unión Europea. Han sido 40 años en los que Europa ha aportado valor a España y España a su vez, ha hecho lo mismo en Europa.

Durante la semana del 04 al 08 de mayo, en todos los comedores en los que prestamos servicio vamos a poder disfrutar de alimentos y gastronomía de diferentes culturas europeas.

Entre las diferentes culturas que trataremos, podemos encontrar platos de Portugal, Alemania, Francia, Italia y Grecia.

Además de esto, en el periodo de ocio, realizaremos actividades destinadas a fomentar el conocimiento de Europa y decoraremos de una manera especial el comedor.



Receta europea para hacer en familia

CREPES

Esta vez, hemos querido traer una receta de uno de los postres europeos más famosos para que podáis elaborar en casa. Seguro que los más pequeños de la casa se divierten.

Para hacer una masa de 8 crepes necesitaremos:

- **110 gramos de harina.**
- **2 huevos.**
- **240 ml de leche.**
- **Azúcar (Opcional).**
- **2 gramos de sal.**

Mezclaremos todos los ingredientes hasta tener una masa homogénea. Lo ideal es usar una crepera, pero si no tenéis una, podemos utilizar una sartén. Calentamos la sartén y extendemos mantequilla para que, al añadir la masa, no se pegue. Esperamos entre 1 y 2 minutos por cada lado y ya tendremos nuestro crepe hecho.

Para el relleno, podemos utilizar lo que nos apetezca y se pueden preparar tanto dulces y como salados.

Una vez lo hemos rellenado, se puede volver a pasar por la crepera o sartén, para darle un toque de calor y que la masa quede crujiente.

