MES: Mayo 2025 CEIP JERÓNIMO ZURITA					
Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Fruta	Legunibres y Fruta	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
	VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1			2.4	25
Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Arroz a la napolitana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y	1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta
VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2		
Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	31 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
	Martes Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2 13 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1 20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1 27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	Abadejo a la bilbaina con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2 13 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1 20 Garbanzos estofados con arroz y Erita y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta y Pan (*) 1º Verdura 2º Pescado	Martes Miércoles Jueves 1 PESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Lequimbres 2º Pescado con Verdura y Fruta Abadejo a la bilbaina con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta ses con tomate y Lácteos 13 14 Crema parmentier con crujiente de Jamonicitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos Pasta y Fruta 15 Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Ves.366/78/ GT21 65-3 HC.128 AZ.37 PROT-45 SAL-1 Ves.366/78/ GT21 65-3 HC.128 AZ.37 PROT-45 SAL-1 Ves.366/78/ GT21 65-3 HC.128 AZ.37 PROT-45 SAL-1 Ves.366/78/ GT21 65-3 HC.128 AZ.37 PROT-35 SAL-2 Ves.366/78/ GT21 65-3 HC.128 AZ.37 PROT-35 SAL-	Martes Miércoles Jueves Viernes	Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado 1

	_			10
			-	/()
		ıu		<i>,</i>

	Sili Haevo			aramark
MES: Mayo 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA A LA PROTEINA DEL HUEVO Y LA NUEZ			1 FESTIVO	2 FESTIVO
Pasta (sin huevo) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan	Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan	ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2 13 Garbanzos estofados con verduras Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1 14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	rogur y pari	VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2 16 Rehogado de col y patata con bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1
Sopa de estrellas con pasta (sin huevo)	20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan	Arroz a la napolitana Lomo asado con salsa de	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	negras Fruta y pan	VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2 28 Sopa de fideos con pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan	VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1 29 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan	ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

- Nombre del Colegio -MES: Mayo 2025 Miércoles Martes lueves Lunes **FESTIVO FESTIVO** ALERGIA AL HUEVO Y KIWI Lentejas (eco) estofadas con Pasta (sin huevo) con salsa Crema de calabacín y zanahoria Alubias estofadas con calabaza Patatas a la riojana napolitana (tomate, calabacín v verduras con arroz Jamoncitos de pollo al limón con Filete de merluza al horno con y patata albahaca) Abadejo a la bilbaína con Lomo a la plancha con ensalada patatas asadas con tomate v vinagreta de citricos con Magro en salsa con dados de ensalada de lechuga y cebolla de lechuga, pepino y maiz ensalada de lechuga y tomate zanahorias y calabacín remolacha Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2 VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1 VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1 VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2 Crema parmentier con crujiente Rehogado de col y patata con Pasta (sin huevo) con salsa de Garbanzos estofados con de bacon tomate bacon verduras Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con Filete de lenguadina a la plancha Magro a la plancha con Filete de caballa con pisto Lomo a la plancha con cubos de con ensalada de lechuga y ensalada de lechuga y zanahoria ensalada de lechuga, tomate y Yogur v pan integral calabacín cebolla aceitunas negras rallada Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2 VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1 VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1 VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1 Alubias pintas estofadas con Sopa de estrellas con pasta (sin Garbanzos estofados con arroz y Arroz a la napolitana Salteado de acelgas frescas arroz integral Lomo asado con salsa de huevo) espinacas Abadejo a la donostiarra con (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas Magro a la plancha con ensalada manzana con ensalada de ensalada de lechuga y Wok de pavo con verduritas panaderas de lechuga, pepino y maiz lechuga y tomate remolacha Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan integral Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1 VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1 VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2 VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2 29 26 28 30 Garbanzos estofados con Lentejas (eco) estofadas con Sopa de fideos con pasta (sin Arroz con salsa de tomate verduras Crema de zanahoria fresca verduras huevo) Suprema de salmón al limón con Merluza con pil pil de tomate con Pechuga de pollo a la plancha Magro a la plancha con Salteado de cerdo con pisto ensalada de lechuga y aceitunas ensalada de lechuga y aceitunas con ensalada de lechuga y maíz patatas panaderas suave Yogur y pan integral Fruta y pan negras negras Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1 VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2 VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

No Carne

MES: Mayo 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 FESTIVO	2 FESTIVO
Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín y zanahoria Filete de lenguadina a la plancha con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan		Patatas estofadas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2	VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1	VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2
Pasta (integral) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral	Crema parmentier Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral	Trinxat de col Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan
VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1
Sopa de estrellas Filete de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan	20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral	Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan
VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	Sopa de fideos Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan	Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

Sin Cerdo

				aramark
MES: Mayo 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan		Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2	VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1	VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2
Pasta (integral) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral		Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral	Trinxat de col Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan
VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1
Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan	Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan
VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

Menú Adaptado

- Nombre del Colegio -MES: Mayo 2025 Miércoles Martes lueves Lunes SIN FRUTOS SECOS, PESCADO, **FESTIVO FESTIVO** LEGUMBRES, CERDO NI PIMENTON Espaguetis (integrales) con Crema de calabacín v zanahoria salsa napolitana (tomate, Sopa de fideos Arroz con salsa de tomate Patatas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con calabacín v albahaca) Estofado de pavo con ensalada Tortilla francesa con ensalada de Pavo a la plancha con ensalada patatas asadas con tomate v Filete de ternera con dados de de lechuga y remolacha lechuga, pepino y maiz de lechuga y tomate cebolla zanahorias y calabacín Fruta y pan Yogur y pan Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2 VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1 VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1 VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2 13 14 16 Pasta (integral) con salsa de Crema parmentier Rehogado de col y patata con Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con Sopa de fideos tomate bacon Tortilla de patatas con cubos de ensalada de lechuga y zanahoria Estofado de pavo con ensalada Filete de ternera Tortilla francesa con ensalada calabacín de lechuga y aceitunas negras de lechuga, tomate y cebolla rallada Yogur y pan Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2 VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1 VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1 VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1 22 23 19 20 Arroz a la napolitana Arroz con salsa de tomate Salteado de acelgas frescas Sopa de estrellas Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Pollo asado con patatas Tortilla francesa con ensalada de Filete de ternera con ensalada (eco.) con ensalada de lechuga y lechuga, pepino y maiz de lechuga y remolacha Pavo a la plancha panaderas tomate Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1 VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1 VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2 VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2 26 27 28 29 30 Arroz con salsa de tomate Verduras salteadas Crema de zanahoria fresca Patatas estofadas Sopa de fideos Estofado de pavo con ensalada Filete de ternera con patatas Tortilla francesa con ensalada de Tortilla francesa con ensalada Pechuga de pollo a la plancha de lechuga y aceitunas negras lechuga y maíz panaderas de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

Sin Huevo

	Sirridevo			aramark
MES: Mayo 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 FESTIVO	2 FESTIVO
Pasta (sin huevo) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan		Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2	VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1	VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Lomo a la plancha con cubos de calabacín Fruta y pan integral	14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan		16 Rehogado de col y patata con bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan
VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1
huevo)	Garbanzos estofados con arroz y espinacas Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral	Lomo asado con salsa de	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan
VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral		Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral	Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2

Menú Adaptado

- Nombre del Colegio -MES: Mayo 2025 Miércoles Martes lueves Lunes SIN LEGUMBRES, FRUTOS SECOS **FESTIVO FESTIVO** ,PIMIENTO,LTP ,FRUTA PELADA Espaguetis (integrales) con Crema de calabacín y zanahoria Patatas a la riojana Sopa de fideos Arroz con salsa de tomate salsa napolitana (tomate, Abadejo a la bilbaína con Jamoncitos de pollo al limón con Tortilla francesa de jamón york Filete de merluza al horno con calabacín v albahaca) ensalada de lechuga y patatas asadas con tomate v con ensalada de lechuga, pepino vinagreta de citricos con Magro en salsa con dados de remolacha cebolla ensalada de lechuga y tomate y maiz zanahorias y calabacín Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2 VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2 VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1 VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1 VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2 16 Pasta (integral) con salsa de Crema parmentier con crujiente Rehogado de col y patata con tomate Crema de zanahoria de bacon Sopa de fideos bacon Jamoncitos de pollo al limón con Filete de lenguadina a la plancha Tortilla de patatas con cubos de Caballa a la plancha Tortilla francesa con ensalada con ensalada de lechuga y ensalada de lechuga y zanahoria calabacín de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan aceitunas negras Fruta y pan rallada Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2 VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1 VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1 VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1 19 20 Arroz a la napolitana Patatas estofadas Arroz con salsa de tomate Salteado de acelgas frescas Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de Tortilla francesa con atún con Abadejo a la donostiarra con Pollo asado con patatas (eco.) ensalada de lechuga, pepino y manzana con ensalada de ensalada de lechuga y Pavo a la plancha panaderas maiz lechuga y tomate remolacha Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Yogur y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1 VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1 VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2 VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2 27 26 28 29 30 Verduras salteadas Patatas estofadas Arroz con salsa de tomate Crema de zanahoria fresca Sopa de fideos Suprema de salmón al limón con Tortilla francesa de jamón york Merluza con pil pil de tomate con Tortilla francesa con ensalada de Lomo a la plancha ensalada de lechuga y aceitunas con ensalada de lechuga y lechuga y maíz patatas panaderas Fruta y pan aceitunas negras negras Yogur y pan Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1