



6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11) 681 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 102,4g 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) Filete de pollo con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 819 Kcal 45g Prot 21,9g Lip 111,1g 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	14	Alubias pintas con arroz integral *Huevos al plato Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Flan de vainilla / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 835 Kcal 39,7g Prot 29,4g Lip 112,3g Hc	15	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	16	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 679 Kcal 38,4g Prot 21,5g Lip 76,4g Hc	17	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 Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 686 Kcal 35g Prot 24g Lip 80,1g Hc	21	Crema de guisantes Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 688 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 113,8g Hc	22	Pisto de verduras Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan (1) 666 Kcal 20,2g Prot 18,6g Lip 97,5g Hc	23		24	
27	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 681 Kcal 17,9g Prot 22,7g Lip 99,3g Hc	28	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 743 Kcal 41,9g Prot 18,7g Lip 93,9g Hc	29	Arroz murciano Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 622 Kcal 17g Prot 21,8g Lip 82,7g Hc	30	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 758 Kcal 278g Prot 29,1g Lip 83,4g 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



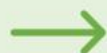
Huevo

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



¡Hola, soy PIPO!

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



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.

**SIN
GLUTEN**

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org

