

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Puchero de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

3

Paella de Marisco
Palometa al Horno a Las Finas Hierbas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

6

Crema de Zanahoria
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

7

Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

8

Arroz Campesina
Bacalao al Horno con Verduritas
Pan
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

10

Pasta Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Lentejas Estofadas
Tortilla de Calabacín
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

14

Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

15

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada

16

Espirales con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

17

Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Crema de Calabacín
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas Hierbas
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Buñuelos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

22

Macarrones con Tomate
Filete de Abadejo al Horno
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan
Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

24

Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Crema de Verduras
Tortilla Francesa
Judías Verdes Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

28

Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

29

Pasta Napolitana
Bacalao al Horno
Menestra Rehogada
Pan
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Tortilla de Pimientos
Champiñones al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

31

Paella de Verduras
Abadejo Asado
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Puchero de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

3

Paella de Marisco
Palometa al Horno a Las Finas Hierbas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

6

Crema de Zanahoria
Filete de Pollo a la Plancha
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

7

Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

8

Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera
Pan
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

10

Pasta Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

14

Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada

16

Espirales con Tomate
Pavo al Horno
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

17

Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Crema de Calabacín
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22

Macarrones con Tomate
Pollo Asado
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan
Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

24

Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Crema de Verduras
Chuleta de Sajonia al Vapor
Judías Verdes Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

28

Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29

Pasta Napolitana
Pavo al Horno
Menestra Rehogada
Pan
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Tortilla de Pimientos
Champiñones al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

31

Paella de Verduras
Abadejo Asado
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Calabacín
Zanahorias al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

3

Paella de Marisco
Palometa al Horno a Las Finas Hierbas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

6

Crema de Zanahoria
Filete de Pollo a la Plancha
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

7

Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

8

Arroz Campesina
Pavo al Horno con Verduritas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

10

Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

13

Garbanzos Estofados
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

14

Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

15

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Calabaza Asada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

16

Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo
Coliflor Ajoarriero
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

17

Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

20

Crema de Calabacín
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

22

Pasta con Tomate Dieta
Pollo Asado
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

23

Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Espinacas
Zanahorias Rehogadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

24

Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Brócoli al Ajillo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

27

Crema de Verduras
Chuleta de Sajonia al Vapor
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28

Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

29

Pasta Napolitana Dieta
Pavo al Horno
Menestra Rehogada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Tortilla de Pimientos
Champiñones al Ajillo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

31

Paella de Verduras
Abadejo Asado
Coliflor con Pimentón
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

MENU MAYO 2024

Triturado - - CEIP Puente Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1  FESTIVO	2 Triturado de Lentejas con Huevo Yogur	3 Triturado de Calabaza con Pescado Triturado de Frutas
6 Triturado de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas	7 Triturado de Alubias con Pescado Yogur	8 Triturado de Calabaza con Pavo Triturado de Frutas	9 Triturado de Garbanzos con Huevo Yogur	10 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas
13 Triturado de Lentejas con Cerdo Triturado de Frutas	14 Triturado de Calabacín con Pescado Yogur	15 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	16 Triturado de Zanahoria con Pavo Yogur	17 Triturado de Alubias con Pescado Triturado de Frutas
20 Triturado de Calabacín con Magro Triturado de Frutas	21 Triturado de Garbanzos con Pescado Yogur	22 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas	23 Triturado de Lentejas con Huevo Yogur	24 Triturado de Calabaza con Pescado Triturado de Frutas
27 Triturado de Verduras con Magro Triturado de Frutas	28 Triturado de Alubias con Pescado Yogur	29 Triturado de Calabacín con Pavo Triturado de Frutas	30 Triturado de Garbanzos con Huevo Yogur	31 Triturado de Calabaza con Pescado Triturado de Frutas

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo a la Plancha
 Arroz Pilaf
 Pan
 Fruta de Temporada

13 Lentejas Estofadas
 Magro de Cerdo
 Menestra Salteada
 Pan
 Fruta de Temporada

20 Crema de Calabacín
 Lomo Adobado al Horno
 Arroz Pilaf
 Pan
 Fruta de Temporada

27 Crema de Verduras
 Chuleta de Sajonia al Vapor
 Judías Verdes Salteadas
 Pan
 Fruta de Temporada

7 Alubias Blancas Guisadas
 Filete de Abadejo al Horno
 Patatitas Asadas
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

14 Crema Parmentiere
 Palometa con Chimichurri
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

21 Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

28 Alubias Blancas Estofadas
 Palometa al Horno
 Ensalada Verde
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

1



8 Arroz Campesina
Pavo al Horno con Verduritas
 Pan
 Fruta de Temporada

15 Arroz con Pollo
 Tortilla Francesa
 Calabaza Asada
 Pan
 Fruta de Temporada

22 Macarrones con Tomate
 Pollo Asado
 Guisantes con Ajo y Perejil
 Pan
 Fruta de Temporada

29 Pasta Napolitana
Pavo al Horno
 Menestra Rehogada
 Pan
 Fruta de Temporada

2 Puchero de Lentejas
Tortilla Francesa
 Zanahorias al Vapor
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

9 Garbanzos con Verduras
Tortilla Francesa
 Ensalada Verde
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

16 Espirales con Tomate
 Redondo de Pavo
 Coliflor Ajoarriero
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

23 Potaje de Lentejas
Tortilla Francesa
 Zanahorias Rehogadas
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

30 Puchero de Garbanzos
Tortilla Francesa
 Champiñones al Ajillo
 Pan
 Fruta de Temporada
Yogur Desnatado

3 Paella de Marisco
 Palometa al Horno a Las Finas Hierbas
 Ensalada Verde
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

10 Pasta Napolitana
 Merluza al Horno al Ajillo
 Judías Verdes al Ajillo
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

17 Potaje de Judías Blancas
 Abadejo Asado
 Patatitas al Vapor
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

24 Arroz con Tomate
 Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
 Brócoli al Ajillo
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

31 Paella de Verduras
 Abadejo Asado
 Coliflor con Pimentón
 Pan Integral
 Fruta de Temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Puchero de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

3

Arroz Blanco Salteado con Pollo
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

6

Crema de Zanahoria
Filete de Pollo a la Plancha
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

7

Alubias Blancas Guisadas
Pavo Encebollado
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

8

Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera
Pan
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Jamoncitos de Pollo al Limón
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

10

Pasta Napolitana Dieta
Pavo al Horno
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

14

Crema Parmentiere
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15

Arroz con Pollo
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada

16

Pasta con Tomate Dieta
Pavo al Horno
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

17

Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Crema de Calabacín
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Fiambre de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22

Pasta con Tomate Dieta
Pollo Asado
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan
Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Pavo Encebollado
Zanahorias Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

24

Arroz con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Crema de Verduras
Chuleta de Sajonia al Vapor
Judías Verdes Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

28

Alubias Blancas Estofadas
Jamón York a la Plancha
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29

Pasta Napolitana Dieta
Pavo al Horno
Menestra Rehogada
Pan
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Champiñones al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada
Yogur de Soja


31

Paella de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

MENU MAYO 2024

Solo Legumbres - - CEIP Puente Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1  FESTIVO	2 Puchero de Lentejas	3 Garbanzos Guisados
6 Potaje de Lentejas	7 Alubias Blancas Guisadas	8 Lentejas Estofadas	9 Garbanzos con Verduras	10 Potaje de Judías Blancas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada
13 Lentejas Estofadas	14 Puchero de Garbanzos	15 Lentejas con Calabacín	16 Garbanzos con Verduras	17 Potaje de Judías Blancas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada
20 Lentejas con Calabacín	21 Garbanzos Guisados	22 Alubias Estofadas	23 Potaje de Lentejas	24 Alubias con Verduras
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada
27 Garbanzos Guisados	28 Alubias Blancas Estofadas	29 Lentejas con Verduras	30 Puchero de Garbanzos	31 Potaje de Lentejas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur	Fruta de Temporada

mediterránea