

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón).</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, vinagre, pimientos y tomate) con champiñones.</p> <p>Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Estofado de magro de cerdo en salsa (cebolla, pimientos, vinagre, harina y tomate) con patatas dado.</p> <p>Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>11</p> <p>-Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo.</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, vinagre, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten y sulfitos.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</p> <p>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria (cebolla, ajo morado, pan, vinagre) con guisantes salteados.</p> <p>Contiene: Legumbres, gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>18</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, vinagre, harina, perejil, aceite de oliva virgen extra) con guisantes salteados.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten, legumbres, sulfitos.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli).</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata).</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>25</p> <p>-Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, leche</p> <p>-Tilapia a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Judías blancas guisadas con chorizo, patata y zanahoria.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli).</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>29</p> <p>-Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Cocido completo con garbanzos ECOLÓGICOS, patata, zanahoria y pollo.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.


Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2026

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>4</b> Macarrones con boloñesa de carne. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>6</b> Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>7</b> Crema de calabaza con aceite de oliva virgen extra. Lengüadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>8</b> Asadillo manchego. Salchichas de pavo al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
<b>11</b> Parrillada de verduras. Lengüadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Ensaladilla rusa. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>13</b> Vichyssoise. Lomo de cerdo al horno con patatas. Fruta de temporada y pan.	<b>14</b> Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>15</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>18</b> Espirales al graten. Longaniza de pollo con pimientos asados. Fruta de temporada y pan.	<b>19</b> Acelgas al estilo del Huécar. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>20</b> Puré de guisantes. Salchichas de pavo al horno con tomates cherry y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>21</b> Ensalada de judías verdes con atún. Croquetas de cocido horneadas con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>22</b> Ensalada mixta. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
<b>25</b> Judías verdes con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Sopa de ave con fideos. Caballa al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>27</b> Pisto de verduras. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>28</b> Ensalada de pasta. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>29</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.

*Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.*

*Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.*

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

*Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.*

*Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.*