



6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
			<b>Arroz con salsa de tomate</b> Rabas de calamar Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 12, 6, 10, 11) 740 Kcal 20,1g Prot 29g Lip 96,2g Hc		<b>Sopa de cocido con fideos integrales</b> 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		<b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> 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		<b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 7, 1, 10, 11) 796 Kcal 39g Prot 22,1g Lip 112,8g Hc
13	<b>Sopa de estrellas</b> 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	<b>Alubias pintas con arroz integral</b> Merluza al papillot Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11) 713 Kcal 37,9g Prot 20,5g Lip 103,1g Hc	15	<b>Crema de calabaza ECO</b> 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	<b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> Tacos de rape en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 650 Kcal 34,1g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	17	<b>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)</b> Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 673 Kcal 21,1g Prot 24,6g Lip 86,3g Hc
20	<b>Macarrones con salsa de calabaza ECO</b> Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 7, 3, 4, 14) 737 Kcal 25,6g Prot 30,8g Lip 88,2g Hc	21	<b>Crema de guisantes</b> 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	<b>Paella Valenciana</b> Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 748 Kcal 30,7g Prot 19,4g Lip 94,5g Hc	23	<b>Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)</b> Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Zanahoria baby Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 654 Kcal 36,9g Prot 14,3g Lip 90g Hc	24	<b>Pisto de verduras</b> Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 606 Kcal 18,6g Prot 18,4g Lip 84,1g Hc
27	<b>Lentejas hortelana con verduras</b> Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 578 Kcal 36,9g Prot 17,9g Lip 59,3g Hc	28	<b>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 695 Kcal 18,4g Prot 22,8g Lip 101,5g Hc	29	<b>Sopa de cocido con fideos integrales</b> 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	30	<b>Arroz murciano</b> Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 2, 4, 12, 14) 678 Kcal 26,3g Prot 18,5g Lip 84,3g 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



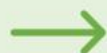
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



¡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.

**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

