



MENU MAYO 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN CERDO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de espinacas		Jamonicitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		597 70,5 22,3 25,3
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
					Yogurt (L)						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
											788,26 78,6 31,6 38,8
2ª SEMANA			Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (2-6 años)
			Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		(salsa de tomate casero)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Filet de pavo a la plancha		606,9 127,5 42,5 37,2
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Yogurt (L)		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
											797,5 148,8 58,2 55,7
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Variedad de ensalada		608,4 97,6 29,1 29,16
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
											773 98,5 40,3 46,6
4ª SEMANA			Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de patatas		Salmón a horno		Filet de pavo a la provenzal		Jamonicitos de pollo al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras		577,8 69,4 20,72 24,92
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
											773 98,5 40,3 46,3
5ª SEMANA			Judías blancas guisadas (S)								INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno con pimentón								V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Lechuga, tomate y maiz								580,6 88,7 31,6 27,5
			Fruta de temporada						Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energético Proteína Grasas
											785,9 101,7 43,5 44,9

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU MAYO 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energé H. de Cart Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		591,5 72,8 21,5 24,4
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
					Yogurt						V. Energé H. de Cart Proteína Grasas
											790,1 85 27,5 38,7
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11 30	JUEVES	12 31	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduras		Arroz con verdritas		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		INFANTIL (2-6 años)
Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		V. Energé H. de Cart Proteína Grasas	
Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y zanahoria		604,9 131,9 39,8 36,2	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Yogurt		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energé H. de Cart Proteína Grasas
											792,7 86,4 31,9 35,6
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)
Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energé H. de Cart Proteína Grasas	
Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada		591 87,3 32,8 29,5	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energé H. de Cart Proteína Grasas
											783,4 109 41,5 45,6
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Borrajás con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)
Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal		Merluza al horno		V. Energé H. de Cart Proteína Grasas	
Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		602,2 73,9 21,8 25,2	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energé H. de Cart Proteína Grasas
											783,4 82,6 32,8 36,4
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31							ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas								INFANTIL (2-6 años)
Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón								V. Energé H. de Cart Proteína Grasas	
Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz								585,6 91,4 31 27,2	
Fruta de temporada		Fruta de temporada								PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas	
										743,8 94,7 39,8 42	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO.
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos y patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variación de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN LACTOSA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN PESCADO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
			LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

