



# MAYO 2026 VEGANO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	539,51	88,05	16,24	12,41

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)  
 Rollito de primavera (1, 12)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana

CENA:

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	901,04	137,53	21,14	40,48

Coliflor a la gallega (12)  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T6, T10, T11)  
 Patatas panaderas (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Plátano

CENA:

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	799,63	134,25	19,75	24,07

Arroz con salsa casera de tomate  
 Garbanzos, patata y zanahoria (19)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Pera

CENA:

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	641,19	118,32	12,58	22,79

Alubias pintas con arroz integral (19)  
 Albóndigas de calabacín  
 Ensalada de lechuga y tomate (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Naranja

CENA:

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	509,32	58,12	23,41	21,57

Crema de calabacín (con patata)  
 Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Manzana

CENA:

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	536,57	91,93	15,55	9,48

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)  
 Varitas de verdura (1, T6, T10)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Pera

CENA:

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	864,26	139,38	15,65	40,67

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T6, T10, T11)  
 Puré de patata  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Plátano

CENA:

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	754,90	125,58	17,78	28,57

Crema de zanahoria ECO  
 Garbanzos con tomate (19)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Naranja

CENA:

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	544,73	89,05	16,25	12,53

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
 Rollito de primavera (1, 12)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana

CENA:

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	564,59	98,78	9,07	21,79

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)  
 Garbanzos, patata y zanahoria (19)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Pera

CENA:

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	443,01	71,97	11,52	9,55

Coliflor a la gallega (12)  
 Albóndigas de calabacín  
 Zanahoria glaseada  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Naranja

CENA:

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	940,84	154,12	17,78	42,40

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz (sin pavo) (1, 12, T3)  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T6, T10, T11)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Pera

CENA:

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	665,92	108,46	13,77	16,65

Crema de puerros (con patata)  
 Quinoa con verduras  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana ecológica

CENA:

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,24	112,18	18,72	21,10

Alubias pintas con arroz integral (19)  
 Varitas de verdura (1, T6, T10)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Plátano

CENA:

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	681,59	95,47	22,18	26,24

Arroz caldoso con verduras (19)  
 Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Naranja

CENA:

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	420,46	67,94	15,23	7,81

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
 Rollito de primavera (1, 12)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Manzana

CENA:

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	642,44	108,04	12,68	23,53

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)  
 Albóndigas de calabacín  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Naranja

CENA:

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	994,44	152,34	23,10	43,88

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T6, T10, T11)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Sandía

CENA:

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	524,46	88,54	15,78	9,37

Arroz con salsa casera de tomate  
 Varitas de verdura (1, T6, T10)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Pera

CENA:

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	566,91	99,68	9,07	21,79

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)  
 Garbanzos, patata y zanahoria (19)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana

CENA:

Valoración nutricional: Calcio 70,4 Hierro 9,6 Sodio 277,7 Vit. A 381,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 56,2 Ác. fólico 118,2 Fibra 12,8 Colest. 0,0 AGS 2,1 AGM 0,6 AGP 0,5

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

\*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.

