



CEIP

Menú General

mayo de 2026

La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar. Las frutas de este mes son: **Manzana, Naranja, Pera, Plátano**. Las hortalizas de este mes son: Acelgas, Alcachofas, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Espinaca, Tomate.

Producción ecológica y de proximidad en temporada: Calabacín, Calabaza, Puerros, Tomate. Las legumbres son secas. El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt. El yogur que se ofrece es siempre es natural.

1

Festivo

4	5	6	7	8
Crema de Verduras y Alubias blancas	Espirales integrales de Verano (aceitunas negras, albahaca, queso) (1,3,6,7,10)	Arroz integral a la Milanesa (cebolla, baco, tomate) (6,7)	Crema de Calabacín	Garbanzos salteados con Sofrito y Tomate
Salchichas de Cerdo a la plancha (12)	Tortilla a la Francesa (3)	Palometa al horno con Velouté (4)	Muslitos de Pollo al horno	Gallineta al horno al limón (4)
Patata asada	Ensalada con Aceitunas (romana, iceberg, zanahoria, tomate)	Ensalada con Manzana (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Champiñones y Patata	Ensalada con Pepino (romana, iceberg, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural (7)
Sugerencia de cena: Verduras con cuscús y salmonetes a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quinoa con garbanzos y aromáticos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa de legumbre / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quesadillas variades / Fruta
11	12	13	14	15
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Ensalada de Arroz integral (cebolla morada, tomate, maíz, aceitunas)	Crema de Espinacas	Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3,6,10)	Garbanzos con Patata (sal, aceite de oliva, pimentón)
Cordon Bleu de Pavo (1,3,7)	Fogonero al horno (4)	Guiso de Albóndigas de Pollo y Ternera (1,6,12)	Huevo cocido (3)	Pechuga de Pollo con Cebolla
Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate)	Calabacín, Pimiento rojo y Salsa de Tomate	Patata y Verduras (ajo, cebolla, laurel, zanahoria, guisantes)	Ensalada con Atún (romana, mezclum, tomate, zanahoria) (4)	Ensalada con Brotes (romana, mezclum, tomate, zanahoria) (6)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Calabacín salteado y salmón a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata, pimientos asados y alubias / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de quinoa con huevo cocido y aceitunas / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras tasadas y quiche casero variado / Fruta
18	19	20	21	22
Crema de Acelgas con Crostones (1,6,11)	Trepó de Garbanzos (tomate, pimiento, cebolla, atún) (4)	Espirales integrales Gratinados (1,3,6,7,10)	Arroz seco de Pescado (2,4,14)	Hervido de Patata, Zanahoria y Judías Verdes (ajo, sal, aceite de oliva, pimentón)
Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Pavo al horno con Cebolla	Abadejo al horno con Salsa de Marisco (2,4,14)	Hamburguesa de Pollo y Ternera a la plancha (1,6,12)	Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,14)
Ensalada con Queso tierno (iceberg, mesclum, tomate) (7)	Patatas asadas	Guisantes y Zanahoria	Ensalada con Pepino (romana, iceberg, tomate)	Tomate aliñado con Aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y raos de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con cuscús y huevo frito / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pa amb oli / Fruta
25	26	27	28	29
Crema de Verduras (cebolla, bledes, zanahoria, patata)	Espaguetis integrales con Salsa Carbonara (1,3,6,7,10)	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Garbanzos aliñados con Patata (aceite de oliva, aceitunas negras)
Escalope de Pollo (1)	Fogonero al horno con Pícada (ajo, perejil) (4)	Pollo asado al limón	Tortilla a la Francesa (3)	Gallineta al horno con Salsa de Verduras (4)
Ensalada con Sésamo (romana, iceberg, zanahoria, tomate) (11)	Tomate aliñado con Albahaca	Tumbet de Calabacín	Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	Ensalada con Aceitunas (romana, iceberg, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curri / Fruta	Sugerencia de cena: Calabacín a la plancha y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas a la plancha con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Crema fría de puerros y croquetas de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con queso / Fruta

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruta Seca con closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos