

MES: Mayo 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA				1 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
4 Alubias guisadas con arroz integral Pastel de patata con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.253/778 GT:22 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:23 SAL:2	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.145/752 GT:20 GS:5 HC:91 AZ:29 PROT:52 SAL:3	6 - Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.078/736 GT:24 GS:3 HC:8 AZ:24 PROT:45 SAL:3	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.172/759 GT:34 GS:6 HC:84 AZ:20 PROT:27 SAL:3	8 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.096/741 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:33 SAL:2	9 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
11 Arroz con salsa de tomate - Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.247/777 GT:26 GS:5 HC:104 AZ:28 PROT:27 SAL:3	12 Judías verdes con refrito Garbanzos estofados con arroz integral Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.192/764 GT:26 GS:3 HC:102 AZ:30 PROT:24 SAL:1	13 Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.060/732 GT:25 GS:2 HC:94 AZ:30 PROT:32 SAL:2	14 Crema de zanahoria (eco.) Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.111/744 GT:24 GS:3 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.124/747 GT:26 GS:4 HC:92 AZ:25 PROT:32 SAL:2	16 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
18 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.212/768 GT:23 GS:2 HC:91 AZ:25 PROT:43 SAL:2	19 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.185/762 GT:20 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:55 SAL:3	20 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.264/781 GT:35 GS:7 HC:77 AZ:26 PROT:33 SAL:2	21 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.130/749 GT:22 GS:3 HC:104 AZ:30 PROT:25 SAL:2	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.291/787 GT:30 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:20 SAL:2	23 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
25 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.246/776 GT:33 GS:2 HC:83 AZ:30 PROT:31 SAL:2	26 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.111/744 GT:24 GS:4 HC:95 AZ:25 PROT:33 SAL:2	27 - Crema de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.154/754 GT:26 GS:3 HC:88 AZ:29 PROT:39 SAL:3	28 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.205/767 GT:24 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:39 SAL:3	29 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.164/757 GT:27 GS:6 HC:95 AZ:23 PROT:29 SAL:3	30 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	31 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES