



Menú mes de mayo



*Sugerencia del mes del Chef
Día 26 menú sin gluten



Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 1	Fri 2
ABRIL	ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
Crema de verduras Vegetable cream	Arroz ecológico con tomate Rice with tomato	Judías verdes rehogadas con jamón Green beans sauteed with jam	Ensalada de pasta Pasta salad ADO: GH	Judías blancas estofadas Stewed white beans
Salchichas de pavo con ensalada Turkey sausages with salad ADO: S	Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H	Salmón al horno con patata Baked salmon with potato ADO: P	Escalope de pollo con ensalada Chicken escalope with salad ADO: G	Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad ADO: P
Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL
Kcal. 648 Prot. 27 Lip. 60 H.C. 32	Kcal. 584 Prot. 23 Lip. 58 H.C. 27	Kcal. 770 Prot. 41 Lip. 62 H.C. 36	Kcal. 632 Prot. 29 Lip. 68 H.C. 25	Kcal. 675 Prot. 30 Lip. 71 H.C. 30
12	13	14	15	16 día Sin Gluten
Brócoli rehogado con jamón Sauteed broccoli with ham	Lentejas estofadas con verduras Stewed lentils with vegetables ADO: G	Fideuá de pollo Chicken fideuá ADO: GH	Crema de calabacín Zucchini cream	Arroz con verduras Rice sauteed with vegetables
Pavo al limón con patata Lemon turkey with potatoes	Bacalao al horno con pisto Baked cod with ratatouille ADO: P	Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad	Rabas de calamar con ensalada Squid rings with salad ADO: PGLST	Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Garlic pork loin with baby carrots
Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan sin gluten Fruit, milk, gluten free bread
Kcal. 531 Prot. 34 Lip. 43 H.C. 32	Kcal. 708 Prot. 36 Lip. 75 H.C. 27	Kcal. 587 Prot. 28 Lip. 46 H.C. 24	Kcal. 809 Prot. 33 Lip. 77 H.C. 37	Kcal. 625 Prot. 29 Lip. 71 H.C. 23
19	20	21	22	23
Judías pintas estofadas Stewed red beans	Pasta integral boloñesa Bolognese pasta	Coliflor rehogado con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic and paprika	Arroz ecológico con tomate Rice with tomato	Sopa de cocido Stew soup ADO: GH
Jamonicitos de pollo en pepitoria con patata Chicken in pepitoria sauce with potatoes	Lacón a la gallega con ensalada Galician-style lacón with salad	Merluza al limón con patata Lemon hake with potatoes ADO: P	Huevos villaroy con ensalada Eggs villaroy with salad ADO: GLHPMS	Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew
Gelatina y pan integral Gelatin and whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL
Kcal. 531 Prot. 34 Lip. 43 H.C. 22	Kcal. 785 Prot. 38 Lip. 61 H.C. 40	Kcal. 618 Prot. 28 Lip. 61 H.C. 27	Kcal. 730 Prot. 37 Lip. 79 H.C. 28	Kcal. 592 Prot. 24 Lip. 58 H.C. 28
26	27	28	29	30
Berenjena estilo pizza Pizza-style eggplant	Judías blancas estofadas Stewed white beans	Pasta integral a la napolitana Neapolitan pasta ADO: GH	Crema de verduras Vegetable cream	Paella de pollo Chicken paella
Hamburguesa con tomate natural Hamburger with natural tomato ADO: GS	Salmón a la naranja con cous cous Orange salmon with couscous ADO: P	Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H	Pavo al horno con patata Baked turkey with potato	Delicias de bacalao con pisto Cod delights with ratatouille ADO: PG
Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL
Kcal. 687 Prot. 25 Lip. 56 H.C. 23	Kcal. 707 Prot. 33 Lip. 69 H.C. 32	Kcal. 795 Prot. 38 Lip. 76 H.C. 34	Kcal. 531 Prot. 29 Lip. 64 H.C. 16	Kcal. 671 Prot. 30 Lip. 71 H.C. 30

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Mostaza: T
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.





Frutas de temporada

Aguacate, cereza, fresa, limón, melocotón, nectarina, níspero, papaya y plátano.

Verduras de temporada

Alcachofa, calabaza, cebolla, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pepino, pimiento rojo, puerro, rábano y zanahoria.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
28	29	30	1	2
ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
Ensalada de pasta Tortilla de jamón cocido Fruta o yogur	Judías verdes con patata Pollo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Arroz con verduras Pavo al horno con verduras Fruta o yogur	Puré de calabaza Gallo a la plancha con patata Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Filete de ternera a la plancha Fruta o yogur
12	13	14	15	16
Ensalada de patata Sepia a la plancha Fruta o yogur	Guisantes salteados con jamón Pechuga de pollo a la plancha Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Merluza al limón Fruta o yogur	Pasta con tomate Contramuslo de pavo a la plancha Fruta o yogur	Ensalada mixta Huevos fritos Fruta o yogur
19	20	21	22	23
Ensalada de lechuga, pimiento y nueces Lubina al horno Fruta o yogur	Menestra de verduras Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Sopa de arroz Albóndigas de pollo en salsa Fruta o yogur	Crema de verduras Pollo al horno con verdura Fruta o yogur	Ensalada de patata Ventresca de bonito con tomate Fruta o yogur
26	27	28	29	30
Arroz con tomate Conejo al ajillo Fruta o yogur	Ensalada de pepino, aguacate y cebolla Tortilla de jamón y queso Fruta o yogur	Arroz con tomate Pavo relleno de queos y espinacas Fruta o yogur	Patatas guisadas Calamares en su tinta Fruta o yogur	Ensalada mixta Trucha a la navarra Fruta o yogur

Llega el buen tiempo

Disfruta de los parques de tu ciudad, disfruta de tus amigos

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía
Gastronómica
Acarreña