

**Mayo**  
**2025****Nota:**

Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.

La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.

Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).

En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																										
<b>05</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE  <b>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+QUESO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>20,88g</td><td>81,00g</td><td>18,08g</td><td>23,10g</td><td>5,88g</td><td>2,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 603 Kcal</td><td>9a13Años: 740 Kcal</td><td>14a18Años: 904 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g	3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal				<b>06</b> CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  <b>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+CARNE+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>25,99g</td><td>78,07g</td><td>21,86g</td><td>21,56g</td><td>3,53g</td><td>4,64g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 589 Kcal</td><td>9a13Años: 720 Kcal</td><td>14a18Años: 480 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	25,99g	78,07g	21,86g	21,56g	3,53g	4,64g	3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 480 Kcal				<b>07</b> PICADILLO DE TOMATE  <b>COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>VERDURA+HUEVO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>35,52g</td><td>68,32g</td><td>21,39g</td><td>26,73g</td><td>6,86g</td><td>2,46g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 653 Kcal</td><td>9a13Años: 804 Kcal</td><td>14a18Años: 940 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,52g	68,32g	21,39g	26,73g	6,86g	2,46g	3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 804 Kcal	14a18Años: 940 Kcal				<b>08</b> ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA  <b>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT</b>  PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+YOGUR</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,92g</td><td>72,11g</td><td>20,94g</td><td>25,55g</td><td>6,03g</td><td>1,75g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 621 Kcal</td><td>9a13Años: 793 Kcal</td><td>14a18Años: 899 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,92g	72,11g	20,94g	25,55g	6,03g	1,75g	3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 899 Kcal				<b>09</b> HABICHUELAS CON VERDURAS  <b>TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL</b> Tortilla francesa al horno con tomate natural  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+PESCADO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,15g</td><td>95,13g</td><td>20,03g</td><td>22,06g</td><td>3,98g</td><td>1,98g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 682 Kcal</td><td>9a13Años: 795 Kcal</td><td>14a18Años: 939 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,15g	95,13g	20,03g	22,06g	3,98g	1,98g	3a8Años: 682 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 939 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g																																																																																									
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
25,99g	78,07g	21,86g	21,56g	3,53g	4,64g																																																																																									
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 480 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,52g	68,32g	21,39g	26,73g	6,86g	2,46g																																																																																									
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 804 Kcal	14a18Años: 940 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
19,92g	72,11g	20,94g	25,55g	6,03g	1,75g																																																																																									
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 899 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
31,15g	95,13g	20,03g	22,06g	3,98g	1,98g																																																																																									
3a8Años: 682 Kcal	9a13Años: 795 Kcal	14a18Años: 939 Kcal																																																																																												
<b>12</b> CAZUELA DE FIDEOS  <b>LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y MAÍZ</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+HUEVO+YOGUR</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>38,68g</td><td>69,57g</td><td>17,77g</td><td>13,40g</td><td>2,74g</td><td>5,10g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 547 Kcal</td><td>9a13Años: 641 Kcal</td><td>14a18Años: 821 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,68g	69,57g	17,77g	13,40g	2,74g	5,10g	3a8Años: 547 Kcal	9a13Años: 641 Kcal	14a18Años: 821 Kcal				<b>13</b> ENSALADA DE GARBANZOS  <b>FLAMENQUIN DE POLLO CON PATATAS COCI</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ARROZ+PESCADO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>27,28g</td><td>83,67g</td><td>21,12g</td><td>25,26g</td><td>4,99g</td><td>2,25g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 635 Kcal</td><td>9a13Años: 344 Kcal</td><td>14a18Años: 392 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	27,28g	83,67g	21,12g	25,26g	4,99g	2,25g	3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 344 Kcal	14a18Años: 392 Kcal				<b>14</b> MACARRONES BOLOÑESA  <b>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO</b>  PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+QUESO+YOGUR</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>14,05g</td><td>75,28g</td><td>16,88g</td><td>10,25g</td><td>1,41g</td><td>1,35g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 446 Kcal</td><td>9a13Años: 571 Kcal</td><td>14a18Años: 633 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	14,05g	75,28g	16,88g	10,25g	1,41g	1,35g	3a8Años: 446 Kcal	9a13Años: 571 Kcal	14a18Años: 633 Kcal				<b>15</b> LENTEJAS CON VERDURAS  <b>TORTILLA PATATA CON CALABACÍN C/ ZANA</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+CARNE+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>24,27g</td><td>88,72g</td><td>20,71g</td><td>11,15g</td><td>1,58g</td><td>1,38g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 537 Kcal</td><td>9a13Años: 651 Kcal</td><td>14a18Años: 777 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,27g	88,72g	20,71g	11,15g	1,58g	1,38g	3a8Años: 537 Kcal	9a13Años: 651 Kcal	14a18Años: 777 Kcal				<b>16</b> ARROZ TRES DELICIAS  <b>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+PESCADO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>35,78g</td><td>88,21g</td><td>17,79g</td><td>18,53g</td><td>3,79g</td><td>2,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 651 Kcal</td><td>9a13Años: 816 Kcal</td><td>14a18Años: 929 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	35,78g	88,21g	17,79g	18,53g	3,79g	2,12g	3a8Años: 651 Kcal	9a13Años: 816 Kcal	14a18Años: 929 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,68g	69,57g	17,77g	13,40g	2,74g	5,10g																																																																																									
3a8Años: 547 Kcal	9a13Años: 641 Kcal	14a18Años: 821 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
27,28g	83,67g	21,12g	25,26g	4,99g	2,25g																																																																																									
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 344 Kcal	14a18Años: 392 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
14,05g	75,28g	16,88g	10,25g	1,41g	1,35g																																																																																									
3a8Años: 446 Kcal	9a13Años: 571 Kcal	14a18Años: 633 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,27g	88,72g	20,71g	11,15g	1,58g	1,38g																																																																																									
3a8Años: 537 Kcal	9a13Años: 651 Kcal	14a18Años: 777 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
35,78g	88,21g	17,79g	18,53g	3,79g	2,12g																																																																																									
3a8Años: 651 Kcal	9a13Años: 816 Kcal	14a18Años: 929 Kcal																																																																																												
<b>19</b> SOPA DE ALBÓNDIGAS  <b>TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y TOMATE</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ARROZ+PESCADO+YOGUR</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>22,57g</td><td>82,46g</td><td>19,47g</td><td>21,51g</td><td>5,88g</td><td>3,98g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 600 Kcal</td><td>9a13Años: 555 Kcal</td><td>14a18Años: 682 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	22,57g	82,46g	19,47g	21,51g	5,88g	3,98g	3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 555 Kcal	14a18Años: 682 Kcal				<b>20</b> ENSALADA DE PASTA  <b>SALCHICHAS DE POLLO C/ ZANAHORIA BABY</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>VERDURA+QUESO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,83g</td><td>69,15g</td><td>19,71g</td><td>34,22g</td><td>7,43g</td><td>3,38g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 711 Kcal</td><td>9a13Años: 922 Kcal</td><td>14a18Años: 1.058 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,83g	69,15g	19,71g	34,22g	7,43g	3,38g	3a8Años: 711 Kcal	9a13Años: 922 Kcal	14a18Años: 1.058 Kcal				<b>21</b> LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO  <b>BACALAO FRITO CON LECHUGA</b>  PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>38,11g</td><td>81,52g</td><td>19,86g</td><td>21,12g</td><td>3,56g</td><td>2,47g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 664 Kcal</td><td>9a13Años: 775 Kcal</td><td>14a18Años: 888 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	38,11g	81,52g	19,86g	21,12g	3,56g	2,47g	3a8Años: 664 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 888 Kcal				<b>22</b> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES  <b>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>PASTA+PESCADO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>24,03g</td><td>84,51g</td><td>23,15g</td><td>21,53g</td><td>4,78g</td><td>4,65g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 623 Kcal</td><td>9a13Años: 800 Kcal</td><td>14a18Años: 893 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,03g	84,51g	23,15g	21,53g	4,78g	4,65g	3a8Años: 623 Kcal	9a13Años: 800 Kcal	14a18Años: 893 Kcal				<b>23</b> ENSALADA PRIMAVERA  <b>COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+HUEVO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,01g</td><td>83,14g</td><td>27,01g</td><td>8,70g</td><td>1,58g</td><td>2,62g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 559 Kcal</td><td>9a13Años: 682 Kcal</td><td>14a18Años: 763 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,01g	83,14g	27,01g	8,70g	1,58g	2,62g	3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 682 Kcal	14a18Años: 763 Kcal			
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
22,57g	82,46g	19,47g	21,51g	5,88g	3,98g																																																																																									
3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 555 Kcal	14a18Años: 682 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,83g	69,15g	19,71g	34,22g	7,43g	3,38g																																																																																									
3a8Años: 711 Kcal	9a13Años: 922 Kcal	14a18Años: 1.058 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
38,11g	81,52g	19,86g	21,12g	3,56g	2,47g																																																																																									
3a8Años: 664 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 888 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
24,03g	84,51g	23,15g	21,53g	4,78g	4,65g																																																																																									
3a8Años: 623 Kcal	9a13Años: 800 Kcal	14a18Años: 893 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
30,01g	83,14g	27,01g	8,70g	1,58g	2,62g																																																																																									
3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 682 Kcal	14a18Años: 763 Kcal																																																																																												
<b>26</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE  <b>POLLO ASADO CON JUDÍAS</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>SOPA+PESCADO +FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>28,55g</td><td>79,17g</td><td>18,51g</td><td>17,59g</td><td>3,40g</td><td>2,90g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 604 Kcal</td><td>9a13Años: 709 Kcal</td><td>14a18Años: 910 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,55g	79,17g	18,51g	17,59g	3,40g	2,90g	3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 910 Kcal				<b>27</b> LENTEJAS CON VERDURAS  <b>MERLUZA AL HORNO CON PISTO</b>  PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u> YOGUR <u>ENSALADA+CARNE+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>37,53g</td><td>84,42g</td><td>21,31g</td><td>17,53g</td><td>3,56g</td><td>1,12g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 638 Kcal</td><td>9a13Años: 766 Kcal</td><td>14a18Años: 955 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,53g	84,42g	21,31g	17,53g	3,56g	1,12g	3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 955 Kcal				<b>28</b> TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO  <b>NUGGETS DE POLLO</b>  PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u> FRUTA <u>VERDURA+QUESO+FRUTA</u> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.Z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>5,67g</td><td>39,23g</td><td>17,12g</td><td>11,39g</td><td>1,69g</td><td>1,60g</td></tr> <tr><td>3a8Años: 284 Kcal</td><td>9a13Años: 336 Kcal</td><td>14a18Años: 397 Kcal</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal	5,67g	39,23g	17,12g	11,39g	1,69g	1,60g	3a8Años: 284 Kcal	9a13Años: 336 Kcal	14a18Años: 397 Kcal																																									
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
28,55g	79,17g	18,51g	17,59g	3,40g	2,90g																																																																																									
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 709 Kcal	14a18Años: 910 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
37,53g	84,42g	21,31g	17,53g	3,56g	1,12g																																																																																									
3a8Años: 638 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 955 Kcal																																																																																												
Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																																																									
5,67g	39,23g	17,12g	11,39g	1,69g	1,60g																																																																																									
3a8Años: 284 Kcal	9a13Años: 336 Kcal	14a18Años: 397 Kcal																																																																																												