

# MENÚ COMEDOR MAYO 2025

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	FESTIVO	2	FESTIVO
5	Fruta	6	Fruta	7	RPS PLATE	8	Fruta	9	Fruta
	Espaguetis integrales con tomatada casera		Lentejas a la jardinera		Crudité de verduras y hummus		Paella mixta con verduras y magro Tortilla española con ensalada Fruta variada		Crema de calabaza, zanahoria y puerros Merluza en salsa americana Fruta
	Filete de bacalao al horno con ensalada		Ragú de pavo al ajillo con arroz y ensalada		Judías verdes rehogadas				
	Fruta del tiempo		Yogur		Cinta de lomo con patatas dado		Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Pan integral con chocolate 70%
	Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado		Leche y bizcocho casero				
12	Fruta	13	Crudité de verduras y hummus	14	RPS PLATE	15	FESTIVO	16	NO LECTIVO
	Arroz a la cubana		Alubias blancas guisadas con verduras		Fruta				
	Palometa encebollada con ensalada mixta		San Jacobo casero con ensalada		Guisantes salteados				
	Yogur		Fruta		Filete de pollo a la plancha con cous cous				
	Sándwich integral (jamón cocido o queso)				Fruta variada				
					Pan integral con pavo cocido				
19	Fruta	20	Fruta	21	RPS PLATE	22	Fruta	23	Fruta
	Crema de verduras de temporada		Ensalada campera con patata, huevo, tomate y atún		Crudité de verduras y hummus		Tallarines integrales a la carbonara Huevos fritos con salchichas frescas y ensalada mixta		Garbanzos estofados con verduras Salmón en salsa a la naranja y miel con verduritas
	Merluza en salsa verde con guisantes		Albóndigas de ternera a la jardinera		Coliflor salteada con ajo y pimentón				
	Fruta		Fruta		Solomillo de cerdo al horno con patatas panaderas		Yogur		
	Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Fruta		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con pavo cocido
26	Fruta	27	Crudité de verduras y hummus	28	RPS PLATE	29	Fruta	30	Fruta
	Coditos al pesto		Alubias blancas a la marinera		Fruta		Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al horno con pinto de verduras		Crema templada de calabacín con quesitos Tirabuzones de merluza con ensalada
	Ventresca de bacalao al horno en salsa de piquillos		Tortilla de patata y calabacín		Brócoli salteado				
	Fruta		Fruta		Hamburguesas de ternera con tomate y patatas		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado
	Sándwich integral (jamón cocido o queso)				Fruta				
					Pan integral con pavo cocido				

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.