

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2026

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FIESTA LABORABLE 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Arroz tres delicias clásico Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate - Fruta Temporada y - Pan blanco Classic three delights rice Basque style haddock with fresh lettuce salad with tomato - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	5 Sopa casera de cocido con pasta integral (eco.) Cocido completo con repollo salteado - Fruta Temporada y - Pan integral "Cocido" soup with whole wheat pasta (eco.) Full course "cocido" stew with sautéed cabbage - Fruta Temporada and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 Menestra de verduras salteadas Huevos gratinados con bechamel suave con ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta Temporada y - Pan blanco Sautéed minestrone Eggs au gratin with mild béchamel sauce with lettuce & carrot - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 Alubias estofadas con verduras Salchichas frescas con pisto Yogur y - Pan integral Braised beans with vegetables Sausages with ratatouille Yoghurt and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 Crema casera de calabaza dulce Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con patatas dado asadas con ajo y romero - Fruta Temporada y - Pan blanco Homemade sweet pumpkin cream Hake with tomato pil-pil with roasted diced potatoes with garlic and rosemary - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	10 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2917/698 GT: 30 GS: 6 HC: 78 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
11 Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y queso - Fruta Temporada y - Pan blanco Stewed lentils Rosemary grilled chicken with lettuce & cheese - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Paella de verduras Limanda al horno con - ensalada de lechuga y tomate - Fruta Temporada y - Pan integral Vegetable paella Baked dab with - <i>ensalada de lechuga y tomate</i> - Fruta Temporada and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 Macarrones integrales con salsa pesto Tortilla de patatas con - ensalada fresca de lechuga y remolacha - Fruta Temporada y - Pan blanco Whole wheat macaroni with pesto Spanish omelette with - <i>ensalada fresca de lechuga y remolacha</i> - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	14 Crema de zanahoria (eco.) Albóndigas veggie con salsa de tomate con salteado de verduras Yogur y - Pan integral Carrot cream Veggie meatballs with tomato with sautéed vegetables Yoghurt and - Pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta	15 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro - Filete de merluza al horno con - patata dado - Fruta Temporada y - Pan blanco Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg - Filete de merluza al horno with - patata dado - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2954/707 GT: 22 GS: 5 HC: 86 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
18 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Albóndigas en salsa española con ensalada fresca con maíz dulce - Fruta Temporada y - Pan blanco Sautéed vegetable stew with roasted garlic Meatballs in Spanish sauce with fresh salad with sweetcorn - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos	19 Lentejas con quinoa y verduras Abadejo al estilo griego con - ensalada de lechuga y aceitunas verdes - Fruta Temporada y - Pan integral Lentils with quinoa and vegetables Galician style haddock with - <i>ensalada de lechuga y aceitunas verdes</i> - Fruta Temporada and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	20 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta Temporada y - Pan blanco Napolitan rice Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	21 JORNADA AMERICANA Mac&Cheese Pollo a la barbacoa con - ensalada de lechuga y tomate Postre especial y - Pan integral Mac&Cheese Roasted chicken with barbecue sauce with - <i>ensalada de lechuga y tomate</i> Special desserts and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	22 Crema fina de calabacín Salmón con salsa de tomate con patatas panaderas - Fruta Temporada y - Pan blanco Fine zucchini cream Salmon with tomato sauce with roasted potatoes - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2813/673 GT: 35 GS: 5 HC: 74 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2
25 Salteado de judías verdes con tomate Limanda al horno con arroz salteado - Fruta Temporada y - Pan blanco Sautéed green beans with tomato Baked dab with sautéed rice - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 Macarrones integrales (eco.) con salsa de zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta Temporada y - Pan integral Whole wheat macaroni (eco.) with carrot sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot - Fruta Temporada and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	27 Garbanzos estofados - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso - Fruta Temporada y - Pan blanco Stewed chickpeas - <i>Tortilla francesa</i> with lettuce & cheese - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	28 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y - Pan integral Riojana style potatoes Roast chicken with thyme with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and - Pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	29 Alubias con verduras y arroz Merluza a la andaluza con dados de zanahorias y calabacín - Fruta Temporada y - Pan blanco Beans with vegetables Andalusian-style hake fillet with diced carrots and zucchini - Fruta Temporada and - Pan blanco (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	30 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2745/657 GT: 22 GS: 5 HC: 80 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES