

# M E N Ú M A Y O

## Educación infantil (1 año)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

2

3

6 **Comida:** Puré de zanahoria, patata y calabacín con merluza-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

7 **Comida:** Puré de zanahoria, judías verdes y patata con ternera-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

8 **Comida:** Puré de patata, zanahorias y calabaza con pollo-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

9 **Comida:** Puré de calabacín, patata y zanahoria con merluza-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

10 **Comida:** Puré de boniato, zanahoria y puerro con pollo-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

13 **Comida:** Puré de patata, zanahoria, calabacín, sémola de trigo con merluza-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

14 **Comida:** Puré de zanahorias, patata y judías verdes con pollo-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

15  
**FESTIVO**

16 **Comida:** Puré de calabacín, puerro y patata con ternera-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

17 **Comida:** Puré de boniato, zanahoria y judías verdes con pavo-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

20 **Comida:** Puré de judías verdes, calabacín y boniato con ternera  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

21 **Comida:** Puré de calabacín, patata y judías verdes con bacalao-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o frutas troceada

22 **Comida:** Puré de zanahorias, patata y judías verdes con guisantes  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

23 **Comida:** Puré de zanahoria, calabacín y sémola de trigo con merluza-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

24 **Comida:** Puré de zanahorias, patata y judías verdes con ternera-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

27 **Comida:** Puré de boniato, zanahoria y judías verdes con pavo-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

28 **Comida:** Puré de calabacín, zanahoria, batata con merluza-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

29 **Comida:** Puré de zanahoria, calabacín y batata con pollo-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

30 **Comida:** Puré de judías verdes, patata y zanahoria con ternera-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o fruta troceada

31 **Comida:** Puré de calabacín, patata y judías verdes con bacalao-  
Yogur natural sin azúcar  
**Merienda:** Papilla de frutas o frutas troceada



**RAEZ IGLESIAS** Firmado digitalmente por RAEZ IGLESIAS  
**AMANDA -** AMANDA - 53664951Y  
**53664951V** Fecha: 2024.04.26 12:03:35 +02'00'

Dietista-nutricionista Amanda Ráez N° Col MAD00986  
nutricionista@amas100.com  
www.amas100.com





# M E N Ú M A Y O

## Observaciones

- Se recomienda que los niños hayan probado todos los alimentos antes del año y en diferentes texturas para fomentar la masticación.
- No se introducirán alimentos que no hayan sido consumidos previamente en casa.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- A cualquier escolar que tenga una alergia o intolerancia alimentaria se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el PLATO DE HARVARD.
  - 1/4 plato cereales integrales (pan, pasta, arroz, patata, quinoa, etc.).
  - 1/4 plato proteína de calidad (legumbres, huevo, frutos secos, pescados, pollo).
  - 1/2 plato verduras cocinadas o crudas.
- Usad pan integral.
- Bebed agua. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- Elaborad la comida con aceite de oliva virgen extra.
- Usad alimentos de temporada y de proximidad.
- Las recetas se pueden encontrar fácilmente en internet.

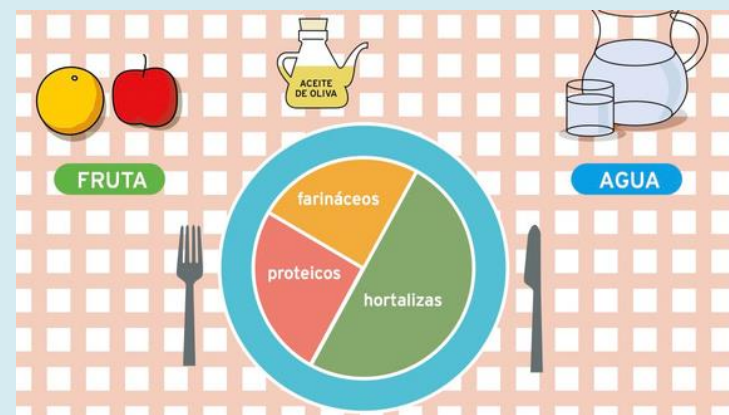
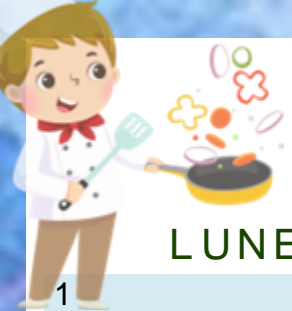


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020



# M E N Ú M A Y O

## Educación infantil (2-5 años)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1  
**FESTIVO**

2  
**FESTIVO**

3  
**NO LECTIVO**

6  
**Comida:** Arroz tres delicias-  
Merluza a la vasca con  
verduritas- Plátano  
**Merienda:** Manzana y leche

7  
**Comida:** Judías pintas-  
Ternera asada con tomatitos  
Pera  
**Merienda:** Pan con pavo y  
leche

8  
**Comida:** Judías verdes- Pollo  
empanado con ensalada-  
Manzana  
**Merienda:** Manzana y leche

9  
**Comida:** Sopa de letras/  
Huevos rellenos con tomate  
cherry- Pera  
**Merienda:** Pan con jamón  
york y leche

10  
**Comida:** Crema de puerros-  
Magro con tomate y  
ensalada- Manzana  
**Merienda:** Yogur

13  
**Comida:** Paella- Gallo  
rebozado con tomatitos-  
Manzana  
**Merienda:** Plátano y leche

14  
**Comida:** Ensalada campera-  
Filete de pollo con  
verduritas- Plátano  
**Merienda:** Pan con jamón  
york y leche

15  
**FESTIVO**

16  
**Comida:** Judías verdes-  
Cinta de lomo con  
tomatitos- Manzana  
**Merienda:** Pan con pavo y  
leche

17  
**Comida:** Ensalada de  
garbanzos- Pavo estofado  
con ensalada- Plátano  
**Merienda:** Yogur

20  
**Comida:** Arroz con tomate-  
Croquetas de pollo con  
ensalada- Pera  
**Merienda:** Plátano y leche

21  
**Comida:** Gazpacho-  
Tortilla de patata con tomate  
cherry- Plátano  
**Merienda:** Pan con pavo y leche

22  
**Comida:** Puré de brócoli-  
Pollo al ajillo con ensalada-  
Manzana  
**Merienda:** Manzana y leche

23  
**Comida:** Lentejas estofadas-  
Merluza a la plancha con  
ensalada- Pera  
**Merienda:** Pan con jamón york  
y leche

24  
**Comida:** Espaguetis al ajillo-  
Ternera estofada con ensalada  
de tomate- Manzana  
**Merienda:** Yogur

27  
**Comida:** Arroz a la milanesa-  
Pavo a la plancha con  
verduritas- Pera  
**Merienda:** Manzana y leche

28  
**Comida:** Ensalada de lacitos-  
Merluza a la gallega con  
ensalada-  
Plátano  
**Merienda:** Pan con jamón york  
y leche

29  
**Comida:** Crema de zanahoria-  
Pollo empanado y ensalada de  
tomate- Plátano  
**Merienda:** Manzana y leche

30  
**Comida:** Judías verdes-  
Albóndigas con arroz-  
Helado  
**Merienda:** Pan con pavo y  
leche

31  
**Comida:** Lentejas guisadas-  
Empanadillas con ensalada-  
Manzana  
**Merienda:** Yogur



RAEZ IGLESIAS  
AMANDA -  
53664951V

Firmado digitalmente por  
RAEZ IGLESIAS AMANDA -  
53664951V  
Fecha: 2024.04.26  
12:03:50 +02'00'

dietista-nutricionista Amanda Ráez N° Col MAD00986  
nutricionista@amas100.com  
www.amas100.com





# M E N Ú M A Y O

## Observaciones

- Las legumbres (lentejas, judías, etc.) se elaboran sólo con verduras, excepto en el cocido o cuando se especifique.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- Los yogures serán naturales sin azúcar o de sabores.
- A los niños de 2 y 3 años se les servirá yogur blanco natural sin azúcar.
- Se fomentará el consume de yogur blanco sin azúcar por ello, los padres que lo deseen podrán comunicarlo al centro.
- Se servirá en la comida pan con al menos un 50% de harina integral.
- A cualquier escolar que tenga una alergia o intolerancia alimentaria se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.
- Ensaladas:
  - Se especifican los ingredientes que se utilizan.
  - En el caso de no especificarse llevará lechuga y tomate.

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el PLATO DE HARVARD.
  - 1/4 plato cereales integrales (pan, pasta, arroz, patata, quinoa, etc.).
  - 1/4 plato proteína de calidad (legumbres, huevo, frutos secos, pescados, pollo).
  - 1/2 plato verduras cocinadas o crudas.
- Usad pan integral.
- Bebed agua. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- Elaborad la comida con aceite de oliva virgen extra.
- Usad alimentos de temporada y de proximidad.
- Las recetas se pueden encontrar fácilmente en internet.

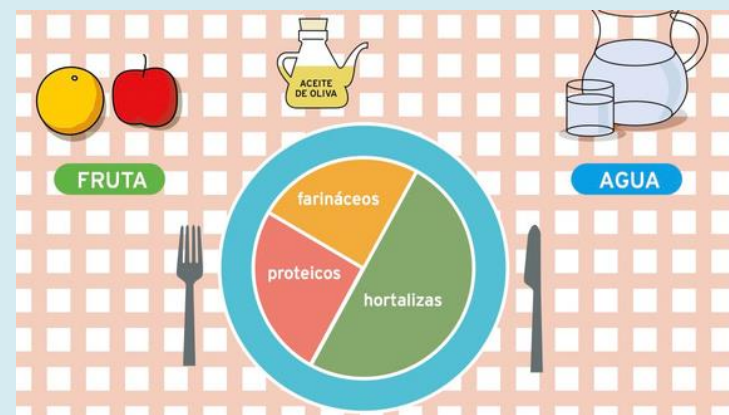
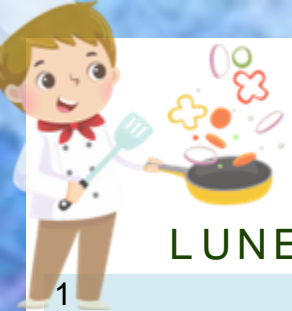


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020



# MENÚ MAYO

## Educación Primaria, ESO y Bachillerato

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

1

1  
**FESTIVO**

2  
**FESTIVO**

3  
**NO LECTIVO**

6 **Comida:** Arroz tres delicias/  
Merluza a la vasca con ensalada-  
Yogur  
**Merienda:** Pan con crema de  
chocolate-  
Manzana

7 **Comida:** Judías pintas-  
Ternera asada con ensalada-  
Pera  
**Merienda:** Pan con  
mortadela- Plátano

8 **Comida:** Gazpacho/Judías  
verdes- Pollo a la plancha con  
ensalada- Manzana  
**Merienda:** Pan con jamón york  
y queso-  
Pera

9 **Comida:** Sopa de letras/  
Menestra- Huevos rellenos con  
ensalada-  
Yogur  
**Merienda:** Pan con atún-  
Pera

10 **Comida:** Crema de puerros-  
Magro con tomate y  
ensalada- Manzana  
**Merienda:** Pan con jamón  
serrano- Plátano

13 **Comida:** Paella- Gallo  
rebozado con ensalada-  
Helado  
**Merienda:** Pan con queso  
crema- Pera

14 **Comida:** Ensalada campera-  
Filete de pollo con ensalada-  
Plátano  
**Merienda:** Pan con  
salchichón- Manzana

15  
**FESTIVO**

16 **Comida:** Ensaladilla/Judías  
verdes- Cinta de lomo con  
ensalada- Manzana  
**Merienda:** Pan con queso de  
untar- Plátano

17 **Comida:** Ensalada de  
garbanzos/ Menestra- Pavo  
estofado con ensalada- Plátano  
**Merienda:** Pan con jamón  
york- Pera

20 **Comida:** Arroz con tomate/  
Acelgas- Croquetas de pollo  
con ensalada- Yogur  
**Merienda:** Pan con crema de  
chocolate  
Plátano

21 **Comida:** Gazpacho-  
Tortilla de patata con  
ensalada- Plátano  
**Merienda:** Pan con atún-  
Manzana

22 **Comida:** Puré de  
brócoli/Guisantes- Pollo al ajillo  
con ensalada-  
Manzana  
**Merienda:** Pan con chorizo- Pera

23 **Comida:** Lentejas estofadas-  
Merluza a la plancha con ensalada-  
Yogur  
**Merienda:** Pan con jamón york-  
Manzana

24 **Comida:** Espaguetis al ajillo-  
Ternera estofada con ensalada  
de tomate- Manzana  
**Merienda:** Pan con mortadela-  
Plátano

27 **Comida:** Arroz a la milanesa-  
Pavo a la plancha con ensalada-  
Yogur  
**Merienda:** Pan con crema de queso-  
Manzana

28 **Comida:** Ensalada de lacitos/  
Espinacas- Merluza a la gallega  
con ensalada-  
Plátano  
**Merienda:** Pan con jamón york-  
Pera

29 **Comida:** Crema de zanahoria/  
Alcachofas- Pollo empanado y  
ensalada de tomate-  
Plátano  
**Merienda:** Pan con queso-  
Manzana

30 **Comida:** Gazpacho-  
Albóndigas con arroz-  
Helado  
**Merienda:** Pan con pavo -  
Plátano

31 **Comida:** Lentejas guisadas/  
Menestra- Empanadillas con  
ensalada- Manzana  
**Merienda:** Pan con chorizo -  
Pera

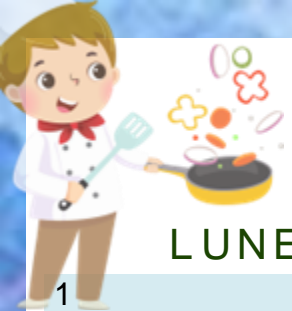


RAEZ IGLESIAS  
AMANDA -  
53664951V

Firmado digitalmente  
por RAEZ IGLESIAS  
AMANDA - 53664951V  
Fecha: 2024.04.29  
08:44:50 +02'00'

Dietista-nutricionista Amanda Ráez N° Col MAD00986  
nutricionista@amas100.com  
www.amas100.com





# M E N Ú M A Y O

## Educación Primaria, ESO y Bachillerato

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1  
**FESTIVO**

2  
**FESTIVO**

3  
**NO LECTIVO**

6  
Filetes rusos de soja  
texturizada con ensalada y  
patatas fritas  
Fresas

7  
Sopa de fideos integrales  
Salmón a la plancha con  
parrillada de verduras  
Naranja

8  
Coliflor gratinada  
Falafel con salsa de yogur  
Fresas

9  
Ensalada César  
Mandarina

10  
Sopa de arroz  
Boquerones fritos con  
ensalada  
Yogur

13  
Sopa de garbanzos y pollo  
Ensalada verde  
Fresas

14  
Espinacas a la crema  
Tortilla de atún con tomate  
Mandarina

15  
**FESTIVO**

16  
Crema de calabacín  
Muslos de pollo al curry con  
ensalada  
Fresas

17  
Wok de verduras y tofu  
Kéfir

20  
Sopa de estrellas  
Rape al horno con ensalada  
Pera

21  
Ensalada de lentejas  
Fresas

22  
Fideos de arroz con verduras  
y ternera  
Melón

23  
Ensalada  
Revuelto de champiñones y  
ajetes  
Mandarina

24  
Fajitas integrales con pollo  
y pimientos  
Fresas

27  
Sopa maravilla  
Salteado de brócoli y tofu  
Naranja

28  
Ensalada de judías blancas  
Fresas

29  
Salmorejo  
Tortilla de queso  
Mandarina

30  
Sardinas al horno con  
ensalada  
Fresas

31  
Sándwich mixto  
Ensalada  
Yogur





# MENÚ MAYO

## Observaciones

- Las legumbres (lentejas, judías, etc.) se elaboran sólo con verduras, excepto cuando se especifique o en el cocido.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- Los yogures serán naturales sin azúcar o de sabores. Se fomentará el consumo de naturales sin azúcar.
- Se servirá pan con al menos un 50% de harina integral en la comida.
- La media mañana se ofrece al alumnado de Educación Secundaria y Bachillerato.
  - Bachillerato toma el bocadillo a las 9:20 y fruta a las 12:00
  - Secundaria toma el bocadillo y la fruta a las 12:00
- La merienda se ofrece al alumnado de Educación Primaria a la 15:45
- A cualquier escolar que tenga una alergia o intolerancia alimentaria se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.
- Ensaladas:
  - Se especifican los ingredientes que se utilizan.
  - En el caso de no especificarse llevará lechuga, tomate y cebolla.
  - En función de la disponibilidad se podrán añadir aceitunas, huevo, atún, zanahoria y maíz.

- Las cenas se elaboran teniendo en cuenta las comidas semanales y están basadas en el PLATO DE HARVARD.
  - 1/4 plato cereales integrales (pan, pasta, arroz, patata, quinoa, etc.).
  - 1/4 plato proteína de calidad (legumbres, huevo, frutos secos, pescados, pollo).
  - 1/2 plato verduras cocinadas o crudas.
- Usad pan integral.
- Bebed agua. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- Elaborad la comida con aceite de oliva virgen extra.
- Usad alimentos de temporada y de proximidad.
- Las recetas se pueden encontrar fácilmente en internet.
- Es importante que los niños se involucren en las recetas que se hagan en casa

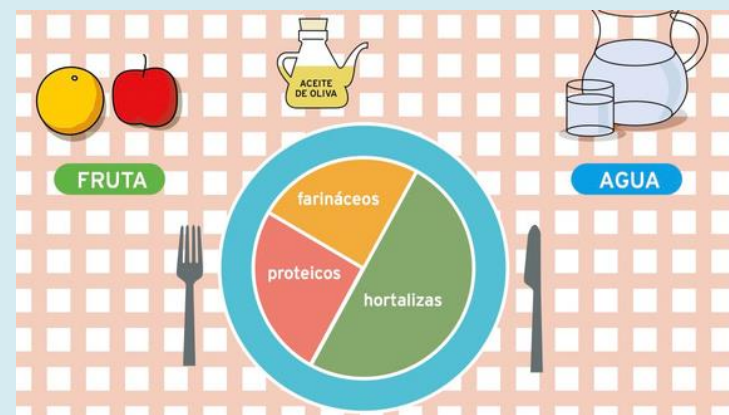


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020