

# Menú

MAYO 2026



## Consejo del mes

### VERDURAS FRESCAS:

Ricas en **Fibra**: Mejoran el tránsito intestinal, previenen el estreñimiento y aumentan la sensación de saciedad.

### Alto Contenido en Agua:

Ayudan a mantener una correcta hidratación y a eliminar toxinas del organismo.

### Antioxidantes Naturales:

Vitaminas y compuestos bioactivos (betacarotenos, clorofila) que protegen las células del daño oxidativo.

**Nutrientes Esenciales:** Aportan vitaminas clave (C, A, K) y minerales esenciales como hierro y magnesio

L/04

- Macarrones con tomate y queso rallado
- Fogonero a la plancha con lechuga y maíz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Lomo de cerdo a la plancha. Berenjenas. Yogur

M/05

- Crema de calabacín
- Pollo guisado con patatas fritas
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Ensalada. Revuelto de gambas. Yogur

X/06

- Patatas con chocos
- Lomo cerdo plancha( adobado). Ensalada de col y zanahoria
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Verduras al horno .Croquetas . Yogur

J/07

- Paella ( integral ) de marisco
- Huevos rellenos con tomate aliñado ( tortilla de patatas) Yogur
- Fruta del tiempo
- Hamburguesa casera. Pisto. Fruta

V/08

- Garbanzos con chorizo
- Carne mechada. Zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de salchichón
- Pez espada a la plancha. Coliflores salteadas. Fruta

L/11

- FERIA DE JEREZ

M/12

- Lentejas con chorizo
- Revuelto de jamón y champiñones
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Ensalada. Bacalao a la plancha. Fruta

X/13

- Arroz campero ( integral)
- Merluza a la plancha
- Picadillo de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Sopa de fideos. Tortilla francesa Yogur

J/14

- FERIA DE JEREZ

V/15

- FERIA DE JEREZ

L/18

- Crema de puerros
- Carne de cerdo en salsa.. Zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de choped
- Revuelto de espárragos. .Yogur

M/19

- Berza jerezana
- Tortilla de patatas. Ensalada de col y zanahorias
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Cabeza de lomo al horno Patatas asadas. . Fruta

X/20

- Arroz integral tres delicias ( con tomate)
- Fogonero a la plancha. Picadillo de tomate y pimiento
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Lomo adobado. . Champiñones Yogur

J/21 GASTRONOMÍA AMERICANA

- American mac'n cheese
- Jamonicos de pollo asado en salsa barbacoa / lechuga y tomate
- Helado de vainilla
- Yogur
- Lubina a la plancha. Judías verdes Fruta

V/22

- Estofado de cerdo con patatas
- Caella al limón. Verduras al horno
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de chorizo
- Menestra de verduras. Tortilla francesa. Yogur

L/25

- Gazpacho (crema de calabacín)
- Merluza a la plancha con patatas panaderas
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de chorizo
- Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Yogur

M/26

- Arroz con tomate
- Huevos rellenos.. Lechuga y maíz ( tortilla de patatas)
- Yogur
- Fruta del tiempo
- Sopa de estrellitas. Sándwich de jamón y queso. Fruta

X/27

- Espaguetis integral carbonara ( con tomate)
- Pollo empanado. Ensalada de col y zanahorias
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Cazón en adobo. con espárragos verdes. Yogur

J/28

- Lentejas estofadas
- Albóndigas en salsa con judías verdes
- Fruta del tiempo
- Fruta del tiempo
- Tortilla de patatas. Verduras al horno.. Fruta

V/29

- Crema de zanahorias
- Pollo al curry con arroz
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de jamón york
- Acedias. Tomate aliñado. Yogur