

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MAYO 2026

Menú acompañado de agua y/o leche, ración de pan diaria, los viernes será integral. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada) y dos productos ecológicos mensualmente.

MENU
BASAL

Alérgenos

4

Judías verdes rehogadas
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

Energía (kcal)	365	Proteína (gr)	10.4
Hidratos Carb. (gr)	41.8	Lípidos (gr)	16.6

11

Patatas guisadas
Revuelto de huevos con jamón cocido con ensalada de colores
Fruta de temporada

Energía (kcal)	471	Proteína (gr)	16.9
Hidratos Carb. (gr)	47.4	Lípidos (gr)	23.8

18

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín con ensalada de colores.
Fruta de temporada

Energía (kcal)	494	Proteína (gr)	14.8
Hidratos Carb. (gr)	46.6	Lípidos (gr)	27

25

Puré de verdura **ECO**
Magro a la cordobesa
Fruta de temporada

Energía (kcal)	495	Proteína (gr)	15.9
Hidratos Carb. (gr)	61.2	Lípidos (gr)	20.6

5

Lentejas con arroz
Caballa con salsa de tomate
Fruta de temporada

Energía (kcal)	489	Proteína (gr)	29.7
Hidratos Carb. (gr)	61.3	Lípidos (gr)	13.7

12

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de zanahoria
Fruta de temporada

Energía (kcal)	419	Proteína (gr)	22.1
Hidratos Carb. (gr)	56.2	Lípidos (gr)	10

19

Macarrones primavera
Salmón al horno con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Energía (kcal)	490	Proteína (gr)	23.1
Hidratos Carb. (gr)	59.9	Lípidos (gr)	17.7

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	547	Proteína (gr)	24.1
Hidratos Carb. (gr)	72.3	Lípidos (gr)	16.8

6

Puré de calabacín
Pollo guisado con ensalada verde
Fruta de temporada

Energía (kcal)	391	Proteína (gr)	21.4
Hidratos Carb. (gr)	40	Lípidos (gr)	16.2

13

Puré de verduras
Escalope de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	416	Proteína (gr)	20.9
Hidratos Carb. (gr)	48.5	Lípidos (gr)	15.4

20

Lentejas con boniato
Contramuslo de pollo con ensalada del tiempo
Yogur natural

Energía (kcal)	441	Proteína (gr)	30
Hidratos Carb. (gr)	44.9	Lípidos (gr)	13.1

27

Brócoli rehogado
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	395	Proteína (gr)	12.5
Hidratos Carb. (gr)	33.9	Lípidos (gr)	23

7

Macarrones con tomate
Abadejo rebozado con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	523	Proteína (gr)	26.5
Hidratos Carb. (gr)	65	Lípidos (gr)	17.5

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur natural

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	27.9
Hidratos Carb. (gr)	67.9	Lípidos (gr)	20.7

21

Paella de verduras
Varitas de merluza con ensalada de lechuga.
Fruta de temporada

Energía (kcal)	345	Proteína (gr)	21.9
Hidratos Carb. (gr)	37.5	Lípidos (gr)	12.5

28

Macarrones con tomate
Salchichas de pollo frescas
Yogur natural

Energía (kcal)	592	Proteína (gr)	19.4
Hidratos Carb. (gr)	74.4	Lípidos (gr)	24

8

Alubias pintas estofadas
Tortilla de patata con ensalada
Yogur natural

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	25.6
Hidratos Carb. (gr)	64.3	Lípidos (gr)	26.3

15

FESTIVO

22

Alubias blancas estofadas
Lacón al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada

Energía (kcal)	567	Proteína (gr)	21.4
Hidratos Carb. (gr)	55.3	Lípidos (gr)	27.5

29

Lentejas a la hortelana
Daditos de bacalao con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	599	Proteína (gr)	21.9
Hidratos Carb. (gr)	67.1	Lípidos (gr)	26

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



La información sobre los ingredientes, alérgenos y valoración nutricional y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición de las familias en <https://menuo.ausolan.com/>. Los códigos de acceso son: El Adela Abrines 1351, El Alfredo López 1352, El Conde Elda 1353 y El Javier G Pita 1354