



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





MENÚ MAYO

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



MENÚ MAYO

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'
Amanda Ráez Iglesias
Col. MAD00986
nutricionista-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





MENÚ MAYO

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



Dietista-nutricionista Amanda Ráez N° Col MAD00986

nutricionista@amas100.com

www.amas100.com

Amanda Ráez Iglesias
Col. MAD00986





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

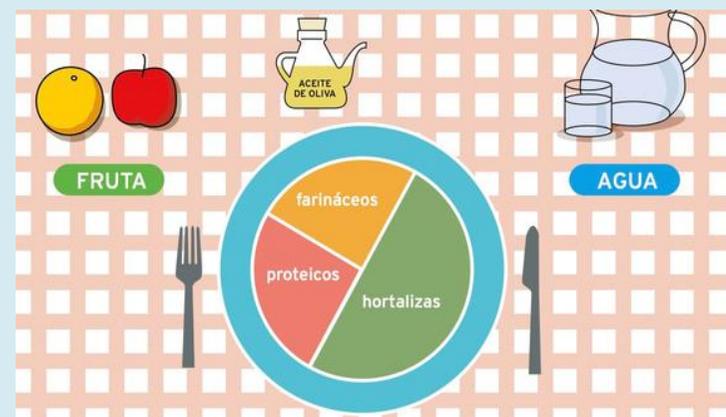


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020