

MES: Mayo 2026

SANTA M^a DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

Salteado de arroz con curry de verduras
Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
Chicken fingers with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.484/833 GT:15 GS:4 HC:109 AZ:27 PROT:29 SAL:1

5

Alubias estofadas a la riojana
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral
Rioja style cooked beans
Grilled salmon with dill and honey sauce with lettuce & carrot
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.368/806 GT:37 GS:9 HC:72 AZ:13 PROT:50 SAL:2

6

Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate
Magro de cerdo al tomillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Macaroni (without egg) with tomato sauce
Lean pork with thyme with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.751/897 GT:17 GS:2 HC:136 AZ:26 PROT:50 SAL:4

7

Crema de calabaza (eco.)
Veggie albóndigas con tomate con patatas dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Veggie meatballs with tomato with roasted diced potatoes with garlic and rosemary
Fruit and wholemeal bread

VE:2.816/674 GT:25 GS:2 HC:91 AZ:32 PROT:22 SAL:3

8

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1

11

Crema de verduras (eco.)
Burrito vegetal con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Vegetables cream (eco.)
Burrito vegetal with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 SAL:1

12

Macarrones (sin huevo) con salsa pesto
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan integral
Macaroni (without egg) with pesto
Pollock with mojo sauce with lettuce and carrot salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.481/833 GT:29 GS:6 HC:97 AZ:10 PROT:43 SAL:3

13

Gratén de coliflor con bechamel
Pollo tikka Masala con patatas fritas
Fruta y pan
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Tikka Masada chicken with french fries
Fruit and bread

VE:4.405/1.054 GT:38 GS:10 HC:131 AZ:29 PROT:49 SAL:2

14

Lentejas estofadas con chorizo
Abadejo al horno con champiñones salteados
Fruta y pan integral
Lentils with chorizo sausage
Baked haddock with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.668/638 GT:5 GS:0 HC:107 AZ:24 PROT:41 SAL:1

15

18

DIA SIN GLUTEN
Patatas estofadas
Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Bilbain's style hake with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.508/600 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:30 SAL:1

19

- Sopa de pasta (sin huevo)
Garbanzos estofados con verduras
Yogur y pan integral
Pasta soup (no egg)
Stewed chickpeas with vegetables
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.868/686 GT:16 GS:4 HC:102 AZ:19 PROT:35 SAL:1

20

Crema de calabacín con queso
Lomo asado con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Courgette soup with cheese
Grilled tenderloin with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:2.433/582 GT:16 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:33 SAL:2

21

JJGG AMERICANA
Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria
Postre especial y pan integral
Macaroni (without egg) with tomato sauce
Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce & carrot
Special desserts and wholemeal bread

VE:3.555/851 GT:24 GS:5 HC:113 AZ:22 PROT:51 SAL:2

22

Salteado de judías verdes
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Sauteed green beans
Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:3.105/743 GT:27 GS:9 HC:96 AZ:28 PROT:30 SAL:1

25

Vichyssoise
Magro de cerdo al tomillo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Vichyssoise
Lean pork with thyme with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:20 GS:5 HC:100 AZ:33 PROT:44 SAL:3

26

Lentejas estofadas con verduras
Filete de lenguadina al horno con brócoli salteado
Yogur y pan integral
Stewed lentils
Baked sole fillet with sautéed broccoli
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.779/665 GT:15 GS:5 HC:94 AZ:10 PROT:43 SAL:1

27

Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate
Piccata de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Macaroni (without egg) with tomato sauce
Lemon chicken piccata with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.401/814 GT:17 GS:3 HC:126 AZ:26 PROT:39 SAL:2

28

Empedrado de alubias
Estofado de soja con patatas dado
Fruta y pan integral
White bean salad
Soy stew with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.514/841 GT:36 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:27 SAL:1

29

- Arroz con tomate
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
- Arroz con tomate
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:4.033/965 GT:44 GS:5 HC:126 AZ:27 PROT:32 SAL:1