

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas cítricas Apio Mostaza Sésamo Sulfuros Altramuces Moluscos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
5		6		7		1 - DÍA DEL TRABAJADOR		2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID											
Judías verdes rehogadas con zanahoria, cebolla y ajito		Spaguettis alla Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) (1,3,6,10)		Panaché de verduras rehogadas															
Salchichitas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6)		Filete de merluza a la bilbaína (con ajito y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4)		Ragout de pollo en salsa con patatas (12)															
Fruta y <b>leche (7)</b>		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)		Arroz con salsa de tomate casera											
kcal 684	Líp 30,1	Prot 33,7	HdC 69	kcal 772	Líp 27,0	Prot 34,3	HdC 98	kcal 647	Líp 24,9	Prot 34,1	HdC 72	kcal 679	Líp 21,7	Prot 22,0	HdC 99	kcal 729	Líp 20,1	Prot 48,0	HdC 89
12		13 - Día Internacional del Hummus		14		15 - SAN ISIDRO		16 - Día Internacional sin Gluten											
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Pasta al aglio e olio (1,3,6,10)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)		Crema de calabaza (12)		 <b>NO LECTIVO</b>											
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)		Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14)		Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Lacón al horno con patatitas (12)													
Fruta y <b>leche (7)</b>		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada													
kcal 684	Líp 18,9	Prot 28,3	HdC 100	kcal 643	Líp 29,1	Prot 23,2	HdC 72	kcal 644	Líp 23,6	Prot 33,3	HdC 75	kcal 655	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93				
19		20 - Día Mundial de las abejas y las fresas		21		22		23 - Día de la tortuga											
Guisantes rehogados con cebolla y ajito		Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)		Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4,12)		Coditos a la carbonara (nata, bacon, ajito, cebolla) (1,3,6,7,10)		Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)											
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas (1,6,7,9,12)		Empanadillas al horno de atún claro y pisto c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4)		Muslitos de pollo al cilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con verduras		Filete de salmón con pisto casero (4)		Huevos a la flamenca (con salsa de tomate y guisantes) (3)											
Fruta y <b>leche (7)</b>		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>											
kcal 761	Líp 41,9	Prot 29,1	HdC 67	kcal 680	Líp 27,6	Prot 20,5	HdC 87	kcal 748	Líp 31,7	Prot 50,1	HdC 66	kcal 726	Líp 24,4	Prot 31,4	HdC 95	kcal 752	Líp 28,2	Prot 48,3	HdC 76
26		27		28 - Día Mundial de la salud digestiva		29		30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH											
Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y pavo) (6)		Brócoli rehogado ajito y cebolla		Alubias blancas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (1,3,6,7,10)		Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judías verdes, aceite, sal) (12)											
Lomitos de caballa en aceite con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (2,4,14)		Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas (12)		Huevos revueltos con queso con ensalada mixta (3,7)		Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz		Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12)											
Fruta y <b>leche (7)</b>		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>											
kcal 750	Líp 21,2	Prot 32,9	HdC 107	kcal 652	Líp 30,2	Prot 31,5	HdC 64	kcal 714	Líp 22,3	Prot 26,9	HdC 102	kcal 699	Líp 33,0	Prot 38,2	HdC 62	kcal 718	Líp 22,0	Prot 56,0	HdC 74

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

## Menú sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

			JUEVES	VIERNES
			1 - DÍA DEL TRABAJADOR	2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>8</b>	<b>9 - Día de Europa</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9 - Día de Europa</b>
Judías verdes rehogadas con zanahoria, cebolla y ajito Salchichitas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6) Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta esp. Sin alérgenos alla Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) (6) Filete de merluza a la bilbaína (con ajito y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda a la andaluza con ensalada de la huerta (harina de maíz, 4) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>
<b>12</b>	<b>13 - Día Internacional del Hummus</b>	<b>14</b>	<b>15 - SAN ISIDRO</b>	<b>16 - Día Internacional sin Gluten</b>
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta esp. Sin alérgenos al aglio e olio Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza (12) Lacón al horno con patatitas (12) Fruta de temporada	<b>NO LECTIVO</b>
<b>19</b>	<b>20 - Día Mundial de las abejas y las fresas</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23 - Día de la tortuga</b>
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Albóndigas casera de ternera en salsa con patatitas (12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3) Filete de pescado azul al horno con ensalada de lechuga y tomate (2,4,14) Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4,12) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con verduras Fruta de temporada	Pasta esp. Sin alérgenos a la carbonara (nata, bacon, ajito, cebolla) (6,7) Filete de salmón con pisto casero (4) Fruta de temporada	Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Huevos a la flamenca (con salsa de tomate con guisantes) (3) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28 - Día Mundial de la salud digestiva</b>	<b>29</b>	<b>30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH</b>
Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y pavo) (6) Lomitos de caballa en aceite con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (2,4,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado ajito y cebolla Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas (12) Fruta de temporada	Alubias blancas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Huevos revueltos con queso con ensalada mixta (3,7) Fruta de temporada	Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (7) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judías verdes, aceite, sal) (12) Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

## Menú sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos edulcorantes Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
5			6			7			1 - DÍA DEL TRABAJADOR			2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID		
Judías verdes rehogadas con zanahoria, cebolla y ajito Salchichitas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6) Fruta y <b>leche (7)</b>			Pasta esp. Sin alérgenos alla Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) (6) Filete de merluza a la bilbaína (con ajito y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada			Panaché de verduras rehogadas Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y pan integral (1)								
12			13 - Día Internacional del Hummus			14			8			9 - Día de Europa		
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) "Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de pavo con ensalada de lechuga y maíz (6) Fruta y <b>leche (7)</b>			Pasta esp. Sin alérgenos al aglio e olio Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14) Fruta de temporada			Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1)			Crema de calabaza (12) Lacón al horno con patatitas (12) Fruta de temporada			Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda a la andaluza con ensalada de la huerta (harina de maíz, 4) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>		
19			20 - Día Mundial de las abejas y las fresas			21			15 - SAN ISIDRO			16 - Día Internacional sin Gluten		
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Albóndigas de ternera en salsa con patatitas (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche (7)</b>			Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) sin huevo Filete de pescado azul al horno c/ensalada de lechuga y tomate (2,4,14) Fruta de temporada			Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, atún) (4,12) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con verduras Fruta de temporada y pan integral (1)			Crema de calabaza (12) Lacón al horno con patatitas (12) Fruta de temporada			NO LECTIVO		
26			27			28 - Día Mundial de la salud digestiva			22			23 - Día de la tortuga		
Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y pavo) (6) Lomitos de caballa en aceite con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (2,4,14) Fruta y <b>leche (7)</b>			Brócoli rehogado ajito y cebolla Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas (12) Fruta de temporada			Alubias blancas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) "Tortilla" elaborada con harina de garbanzos con queso con ensalada mixta (7) Fruta de temporada y pan integral (1)			Pasta esp. Sin alérgenos a la carbonara (nata, bacon, ajito, cebolla) (6,7) Filete de salmón con pisto casero (4) Fruta de temporada			Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) "Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de calabacín Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>		
30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH			30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH			30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH			29			30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH		
Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judías verdes, aceite, sal) (12) Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>			Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judías verdes, aceite, sal) (12) Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>			Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (7) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada			Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (7) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada			Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judías verdes, aceite, sal) (12) Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>		

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

## Menú sin legumbres

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos



grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

			JUEVES	VIERNES
			1 - DÍA DEL TRABAJADOR	2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9 - Día de Europa
5	6	7		
Brócoli rehogado con zanahoria, cebolla y ajito Salchichitas de pavo esp. Sin alérgenos con ensalada de zanahoria y maíz Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta esp. Sin alérgenos alla Matriciana (tomate, orégano, cebolla, ajo) Filete de merluza a la bilbaína (con ajito y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada	Panaché casero de verduras rehogadas Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de verduras sin legumbre (12) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda a la andaluza con ensalada de la huerta (harina de maíz, 4) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>
12	13 - Día Internacional del Hummus	14	15 - SAN ISIDRO	16 - Día Internacional sin Gluten
Pasta esp. Sin alérgenos salteada con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta esp. Sin alérgenos al aglio e olio Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de calabaza (12) Lacón al horno con patatitas (12) Fruta de temporada	<b>NO LECTIVO</b>
19	20 - Día Mundial de las abejas y las fresas	21	22	23 - Día de la tortuga
Coliflor rehogada con cebolla y ajito Albóndigas casera de ternera en salsa con patatitas (12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3) Empanadillas al horno de atún claro y pisto c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4) Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4,12) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con verduras Fruta de temporada y pan integral (1)	Pasta esp. Sin alérgenos a la carbonara (nata, ajito, cebolla) (7) Filete de salmón con pisto casero (4) Fruta de temporada	Crema de verduras sin legumbre (12) Huevos a la flamenca (con salsa de tomate casera) (3) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>
26	27	28 - Día Mundial de la salud digestiva	29	30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH
Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz) Lomitos de caballa en aceite con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (2,4,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado ajito y cebolla Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa casera de fideos esp. Sin alérgenos con pollo Huevos revueltos con queso con ensalada mixta (3,7)	Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (7) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de verduras sin legumbre (12) Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

## Menú sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos



grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
5			6			7			1 - DÍA DEL TRABAJADOR			2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID		
Judías verdes rehogadas con zanahoria, cebolla y ajito Salchichitas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6) Fruta y <b>leche (7)</b>			Spaguettis con salsa de tomate (tomate, orégano, cebolla, ajo) (1,3,6,10) Filete de merluza a la bilbaína (con ajito y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada			Panaché de verduras rehogadas Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y pan integral (1)								
12			13 - Día Internacional del Hummus			14			8			9 - Día de Europa		
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta y <b>leche (7)</b>			Pasta al aglio e olio (1,3,6,10) Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14) Fruta de temporada			Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, sin carne (12) Fruta de temporada y pan integral (1)			Crema de calabaza (12) Filete de pollo al horno con patatitas (12) Fruta de temporada			16 - Día Internacional sin Gluten <b>NO LECTIVO</b>		
19			20 - Día Mundial de las abejas y las fresas			21			22			23 - Día de la tortuga		
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Albóndigas de ternera en salsa con patatitas (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche (7)</b>			Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Empanadillas al horno de atún claro y pisto c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4) Fruta de temporada			Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4,12) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con verduras Fruta de temporada y pan integral (1)			Coditos con nata (nata, ajito, cebolla) (1,3,6,7,10) Filete de salmón con pisto casero (4) Fruta de temporada			Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Huevos a la flamenca (con salsa de tomate con guisantes) (3) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>		
26			27			28 - Día Mundial de la salud digestiva			29			30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH		
Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y pavo) (6) Lomitos de caballa en aceite con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (2,4,14) Fruta y <b>leche (7)</b>			Brócoli rehogado ajito y cebolla Magro de pollo en salsa jardinera con patatas (12) Fruta de temporada			Alubias blancas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Huevos revueltos con queso con ensalada mixta (3,7) Fruta de temporada y pan integral (1)			Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (1,3,6,7,10) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada			Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judía verdes, aceite, sal) (12) Sancocho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>		

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

## Menú sin legumbres, merluza ni caballa

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos



grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

			JUEVES	VIERNES
			1 - DÍA DEL TRABAJADOR	2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9 - Día de Europa
5	6	7		
Brócoli rehogado con zanahoria, cebolla y ajito Salchichitas de pavo esp. Sin alergenitos con ensalada de zanahoria y maíz Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta esp. Sin alergenitos alla Matriciana (tomate, orégano, cebolla, ajo) Filete de abadejo a la bilbaína (con ajo y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada	Panaché casero de verduras rehogadas Ragout de pollo en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de verduras sin legumbre (12) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda a la andaluza con ensalada de la huerta (harina de maíz, 4) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>
12	13 - Día Internacional del Hummus	14	15 - SAN ISIDRO	16 - Día Internacional sin Gluten
Pasta esp. Sin alergenitos salteada con verduritas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta esp. Sin alergenitos al aglio e olio Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenitos) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de calabaza (12) Lacón al horno con patatitas (12) Fruta de temporada	<b>NO LECTIVO</b>
19	20 - Día Mundial de las abejas y las fresas	21	22	23 - Día de la tortuga
Coliflor rehogada con cebolla y ajito Albóndigas casera de ternera en salsa con patatitas (12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alergenitos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3) Empanadillas al horno de atún claro y pisto c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4) Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4,12) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con verduras Fruta de temporada y pan integral (1)	Pasta esp. Sin alergenitos a la carbonara (nata, ajo, cebolla) (7) Filete de salmón con pisto casero (4) Fruta de temporada	Crema de verduras sin legumbre (12) Huevos a la flamenca (con salsa de tomate casera) (3) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>
26	27	28 - Día Mundial de la salud digestiva	29	30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH
Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz) Filete de limanda al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado ajito y cebolla Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa casera de fideos esp. Sin alergenitos con pollo Huevos revueltos con queso con ensalada mixta (3,7)	Ensalada de pasta esp. Sin alergenitos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, espinaca) (7) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de verduras sin legumbre (12) Sancocho canario (abadejo con refrito de ajo y guarnición de patatas) (4,12) Fruta de temporada y <b>postre lácteo (7)</b>

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2025

## Menú sin lactosa bajo en grasas

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos  
 edulcorantes Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos



grupo\_servicatering

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

			JUEVES	VIERNES
			1 - DÍA DEL TRABAJADOR	2 - DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9 - Día de Europa
5	6	7		
Judías verdes rehogadas con zanahoria, cebolla y ajito Salchichitas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Spaguettis con salsa de tomate (tomate, orégano, cebolla, ajo) (1,3,6,10) Filete de merluza a la bilbaína (con ajito y perejil) con ensalada de lechuga y cebolla (4) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas <u>Ragout de pollo en salsa con patatas al vapor</u> (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera <u>Filete de limanda al horno con ensalada de la huerta</u> (4) Fruta de temporada y postre <b>de soja (6,8)</b>
12	13 - Día Internacional del Hummus	14	15 - SAN ISIDRO	16 - Día Internacional sin Gluten
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz</u> (3) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Pasta al aglio e olio (1,3,6,10) Filete de bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y cebolla (2,4,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b>) (1,3,6,10) desgrasada</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, sin carne</u> (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de calabaza (12) Lacón al horno con patatitas (12) Fruta de temporada	<b>NO LECTIVO</b>
19	20 - Día Mundial de las abejas y las fresas	21	22	23 - Día de la tortuga
Guisantes rehogados con cebolla y ajito <u>Albóndigas casera de ternera al horno con patatitas al vapor</u> (12) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) <u>Filete de pescado azul al horno c/ensalada de lechuga y tomate</u> (2,4,14) Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, pim, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4,12) <u>Muslitos de pollo al horno con verduras</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Coditos al aglio e olio</u> (1,3,6,10) Filete de salmón con pisto casero (4) Fruta de temporada	Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Huevos a la flamenca (con salsa de tomate con guisantes) (3) Fruta de temporada y postre <b>de soja (6,8)</b>
26	27	28 - Día Mundial de la salud digestiva	29	30 - DÍA DE CANARIAS - JORNADA GASTRONÓMICA WISH
<u>Arroz 3 delicias</u> (zanahoria, maíz) Lomitos de caballa en aceite con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (2,4,14) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Brócoli rehogado ajito y cebolla <u>Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas al vapor</u> (12) Fruta de temporada	Alubias blancas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Huevos revueltos y ensalada mixta (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Ensalada de pasta (tomate, aceitunas sin hueso, espinaca)</u> (1,3,6,10) Filete de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Puchero Canario (garbanzos estofados con zanahoria, caldo de pollo, calabaza, judías verdes, aceite, sal) (12) <u>Sancho canario (merluza con refrito de ajo y guarnición de patatas al vapor)</u> (4,12) Fruta de temporada y postre <b>de soja (6,8)</b>