

CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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	Lleche	Frutos cáscara	Ajía	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Macarrones integrales alla Napolitana (salsa de tomate casera, queso rallado y orégano) (1,3,6,7,10) Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Lomo de Sajonia con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Cassola valenciana (arroz al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras y patatas) Fruta de temporada (*)	Crema de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Judías pintas guisadas con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3) Postre lácteo (**) (7) y Fruta
kcal 696 Líp 22,3 Prot 42,4 HdC 81	kcal 695 Líp 37,6 Prot 28,4 HdC 61	kcal 669 Líp 13,3 Prot 23,6 HdC 114	kcal 668 Líp 19,4 Prot 30,4 HdC 93	kcal 662 Líp 23,5 Prot 34,2 HdC 79
11	12	13 - Día mundial del hummus	14	15 - SAN ISIDRO
Brócoli rehogado ajito y cebolla Hamburguesa de ternera en salsa (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, perejil, pimienta negra) con pasta integral (1,3,6,10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) Complemento del cocido madrileño: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (4,12) Huevos cocidos con tomate (3) y ensalada Fruta de temporada	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pescadilla al limón con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla y pimiento verde picados) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	
kcal 677 Líp 24,4 Prot 36,3 HdC 78	kcal 699 Líp 25,6 Prot 36,0 HdC 81	kcal 607 Líp 21,8 Prot 22,0 HdC 81	kcal 626 Líp 21,3 Prot 31,7 HdC 77	
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21	22
Macarrones sin gluten a la carbonara (con nata y bacon) (7) Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Contramuslo de pollo al ajillo con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Aroz integral con tomate Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, tomate, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12) Postre lácteo (**) (7) y Fruta
kcal 690 Líp 27,2 Prot 52,0 HdC 59	kcal 681 Líp 35,0 Prot 25,8 HdC 66	kcal 677 Líp 19,6 Prot 27,5 HdC 98	kcal 699 Líp 12,1 Prot 21,4 HdC 126	kcal 665 Líp 23,7 Prot 45,1 HdC 68
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva	29
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lentejas ECO campesinas con arroz integral (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Fruta de temporada y leche (7)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, aceitunas sin hueso) (12) Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (1,3,6,10) Huevos cocidos rellenos de atún claro y tomate con ensalada mixta (3,4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,6,10) Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Garbanzos ECO a la catalana (tomate, cebolla, ajo, caldo de verduras) Filete de merluza a la bilbaína (con refrito de ajo) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Postre lácteo (**) (7) y Fruta
kcal 696 Líp 29,1 Prot 37,2 HdC 71	kcal 669 Líp 28,8 Prot 50,1 HdC 52	kcal 636 Líp 21,8 Prot 35,2 HdC 75	kcal 619 Líp 15,5 Prot 31,1 HdC 89	kcal 693 Líp 21,9 Prot 50,5 HdC 74

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.
(**) El postre lácteo consistirá en yogur natural sin azúcar o batido natural de leche entera y fruta.
La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Líp; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

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	Cacahute	Soja	Leche	Frutos Ácidos	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos	cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Sole ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP



VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



8

Judías pintas guisadas con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)

Tortilla francesa con ensalada de tomate (3)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

15 - SAN ISIDRO



22

Panaché de verduras rehogadas

Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, tomate, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

29

Garbanzos ECO a la catalana (tomate, cebolla, ajo, caldo de verduras)

Filete de merluza a la bilbaína (con refrito de ajo) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
Macarrones esp.sin alergenoss alla Napolitana (salsa de tomate casera, queso rallado y orégano) (7)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla	Salteado de verduras	Crema de calabacín y puerros (12)
Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de la huerta (4)	Lomo de Sajonia con patatas dado (12)	Cassola valenciana (arroz al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras y patatas)	Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada
11	12	13 - Día mundial del hummus	14
Brócoli rehogado ajito y cebolla	Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenoss)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (4,12)	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)
Hamburguesa de ternera en salsa (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, perejil, pimienta negra) con pasta esp.sin alergenoss (10,11,12)	Complemento del cocido madrileño: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)	Huevos cocidos con tomate (3) y ensalada	Filete de pescadilla al limón con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla y pimiento verde picados) (4)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada (*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21
Macarrones sin gluten a la carbonara (con nata y bacon) (7)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)	Arroz integral con tomate	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)
Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4)	Contramuslo de pollo al ajillo con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano	Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (4)	Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada (*)
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva
Coliflor Orly casera (harina de maíz)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, aceitunas sin hueso) (12)	Fideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (pasta esp.sin alergenoss)	Gazpacho (pan sin gluten)
Lentejas ECO campesinas con arroz integral (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada	Huevos cocidos rellenos de atún claro y tomate con ensalada mixta (3,4)	Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

(**) El postre lácteo consistirá en yogurt natural sin azúcar o batido natural de leche entera y fruta.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que:1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

Menú sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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	Apio	Mostaza	Sésamo	Sálfitos	Altramuzes	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo_servicatering

VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



8

Judías pintas guisadas con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)
 "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de tomate
Postre lácteo ()** (7) y Fruta

15 - SAN ISIDRO



22

Panaché de verduras rehogadas
 Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, tomate, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12)
Postre lácteo ()** (7) y Fruta

29

Garbanzos ECO a la catalana (tomate, cebolla, ajo, caldo de verduras)
 Filete de merluza a la bilbaína (con refrito de ajo) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)
Postre lácteo ()** (7) y Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
Macarrones esp.sin alergenosen alla Napolitana (salsa de tomate casera, queso rallado y orégano) (7) Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Lomo de Sajonia con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras Cassola valenciana (arroz al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras y patatas) Fruta de temporada (*) 	Crema de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)
11	12	13 - Día mundial del hummus	14
Brócoli rehogado ajito y cebolla Hamburguesa de ternera en salsa (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, perejil, pimienta negra) con pasta esp.sin alergenosen (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenosen) Complemento del cocido madrileño: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10) 	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (4,12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada Fruta de temporada	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pescadilla al limón con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla y pimiento verde picados) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21
Macarrones sin gluten a la carbonara (con nata y bacon) (7) Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Contramuslo de pollo al ajillo con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Aroz integral con tomate Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva
Coliflor Orly casera (harina de maíz) Lentejas ECO campesinas con arroz integral (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Fruta de temporada y leche (7)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, aceitunas sin hueso) (12) Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Fideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (pasta esp.sin alergenosen) "Tortilla" de atún claro elaborada con harina de garbanzos tomate con ensalada mixta (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,6,10) Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

(**) El postre lácteo consistirá en yogur natural sin azúcar o batido natural de leche entera y fruta.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aun así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Líp; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

Menú sin legumbre

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	Cacahute	Soja	Leche	Frutos Ácidos	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos	cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Sole ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP



VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



8

Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)

Tortilla francesa con ensalada de tomate (3)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

15 - SAN ISIDRO



22

Panaché de verduras rehogadas sin legumbre

Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, tomate, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

29

Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)

Filete de merluza a la bilbaína (con refrito de ajo) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Macarrones esp. sin alérgenos alla Napolitana (salsa de tomate casera, queso rallado y orégano) (7) Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor rehogada con ajito y cebolla Lomo de Sajonia con patatas dado (12) Fruta de temporada	Salteado de verduras sin legumbre Cassola valenciana sin garbanzos (arroz al horno, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras y patatas). Fruta de temporada (*)	Crema de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3) Postre lácteo (**) (7) y Fruta
11	12	13 - Día mundial del hummus	14	15 - SAN ISIDRO
Brócoli rehogado ajito y cebolla Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos en salsa (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, perejil, pimienta negra) con pasta esp. sin alérgenos. Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. sin alérgenos). Complemento del cocido madrileño sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12). Fruta de temporada (*)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (4,12) Huevos cocidos con tomate (3) y ensalada Fruta de temporada	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pescadilla al limón con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla y pimiento verde picados) (4) Fruta de temporada	15 - SAN ISIDRO
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21	22
Macarrones sin gluten a la carbonara (con nata y bacon) (7) Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Contramuslo de pollo al ajillo con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	Aroz integral con tomate Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada	Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria). Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*)	Panaché de verduras rehogadas sin legumbre Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, tomate, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12) Postre lácteo (**) (7) y Fruta
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva	29
Coliflor Orly casera (harina de maíz) Arroz integral con tomate (12) Fruta de temporada y leche (7)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, aceitunas sin hueso) (12) Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada Fruta de temporada	Fideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (pasta esp. sin alérgenos). Huevos cocidos rellenos de atún claro y tomate con ensalada mixta (3,4) Fruta de temporada	Gazpacho (pan sin gluten). Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12) Fruta de temporada	Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria). Filete de merluza a la bilbaína (con refrito de ajo) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Postre lácteo (**) (7) y Fruta

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

(**) El postre lácteo consistirá en yogurt natural sin azúcar o batido natural de leche entera y fruta.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aun así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

Menú sin legumbre, merluza ni caballa

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	Cruelidades	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
							cáscara						



VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



8

Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)

Tortilla francesa con ensalada de tomate (3)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

15 - SAN ISIDRO



22

Panaché de verduras rehogadas sin legumbre

Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, tomate, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta

29

Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)

Filete de pescado (no merluza ni caballa) a la bilbaina (con refrito de ajo) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)

Postre lácteo (**) (7) y Fruta



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
Macarrones esp. sin alérgenos alla Napolitana (salsa de tomate casera, queso rallado y orégano) (7) Filete de pescado (no merluza ni caballa) al horno c/ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor rehogada con ajito y cebolla Lomo de Sajonia con patatas dado (12) Fruta de temporada	Salteado de verduras sin legumbre Cassola valenciana sin garbanzos (arroz al horno, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras y patatas) Fruta de temporada (*)	Crema de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12) Fruta de temporada
11	12	13 - Día mundial del hummus	14
Brócoli rehogado ajito y cebolla Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos en salsa (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, perejil, pimienta negra) con pasta esp. sin alérgenos. Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. sin alérgenos) Complemento del cocido madrileño sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada (*)	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (4,12) Huevos cocidos con tomate (3) y ensalada Fruta de temporada	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pescado (no merluza ni caballa) al limón con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla y pimiento verde picados) (4) Fruta de temporada
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21
Macarrones sin gluten a la carbonara (con nata y bacon) (7) Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Contramuslo de pollo al ajillo con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	Aroz integral con tomate Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada	Sopa de fideos esp. sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*)
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva
Coliflor Orly casera (harina de maíz) Arroz integral con tomate (12) Fruta de temporada y leche (7)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, aceitunas sin hueso) (12) Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada Fruta de temporada	Fideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (pasta esp. sin alérgenos) Huevos cocidos rellenos de atún claro y tomate con ensalada mixta (3,4) Fruta de temporada	Gazpacho (pan sin gluten) Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12) Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

(**) El postre lácteo consistirá en yogur natural sin azúcar o batido natural de leche entera y fruta.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

Menú hipocalórico sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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	Cacahute	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Ajitoncillos	Moluscos
							cáscara						



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Sole ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP



VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
<p><u>Macarrones integrales</u> alla Napolitana (salsa de tomate casera y orégano) (1,3,6,10)</p> <p>Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de la huerta (4)</p> <p>Fruta de temporada y bebida de soja (6)</p>	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Lomo de Sajonia con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p><u>Salteado de verduras</u></p> <p>Cassola valenciana (arroz al horno con garbanzos, tomate, ajo, cebolla, caldo de verduras y patatas)</p> <p>Fruta de temporada (*)</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p>Judías pintas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate (3)</p> <p>Postre de soja (**) (6,8) y Fruta</p>
11	12	13 - Día mundial del hummus	14	15 - SAN ISIDRO
<p>Brócoli rehogado ajito y cebolla</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con <u>pasta integral</u> (1,3,6,10,11,12)</p> <p>Fruta de temporada y bebida de soja (6)</p>	<p><u>Sopa de cocido madrileño desgrasada</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)</p> <p>PLATO eco</p> <p>Complemento del cocido madrileño desgrasado y sin chorizo: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout, ternera (12)</p> <p>Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)</p>	<p>Patatas marineras (merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (4,12)</p> <p>Huevos cocidos con tomate (3) y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p><u>Filete de pescadilla al horno con ensalada de pico de gallo</u> (tomate, cebolla y pimiento verde picados) (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p> 15 - SAN ISIDRO</p>
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21	22
<p><u>Macarrones sin gluten</u> con tomate</p> <p>Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y bebida de soja (6)</p>	<p>Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)</p> <p><u>Contramuslo de pollo al horno con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p><u>Arroz integral con tomate</u></p> <p>Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)</p> <p>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p>Panaché de verduras rehogadas</p> <p><u>Magro de cerdo guisado con patatas dado</u> (12)</p> <p>Postre de soja (**) (6,8) y Fruta</p>
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva	29
<p>Coliflor rehogada con ajito y <u>cebolla</u></p> <p>Lentejas ECO campesinas con <u>arroz integral</u> (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)</p> <p>Fruta de temporada y bebida de soja (6)</p>	<p>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</p> <p><u>Ensalada campera</u> (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla) (12) (no aceitunas)</p> <p>Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p>Fideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (1,3,6,10)</p> <p>Huevos cocidos rellenos de atún claro y tomate con ensalada mixta (3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Gazpacho (1,6,10)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p>	<p>PLATO eco</p> <p><u>Garbanzos ECO</u> a la catalana (tomate, cebolla, ajo, caldo de verduras)</p> <p><u>Filete de merluza al horno con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano</u> (4)</p> <p>Postre de soja (**) (6,8) y Fruta</p>

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

(**) El postre lácteo consistirá en yogur de soja o batido natural de bebida de soja y fruta.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aun así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lp; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

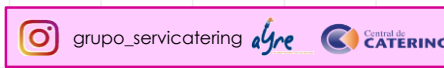
CEIP GUADARRAMA - MAYO 2026

Menú especial sin tomate

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) 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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



VIERNES

1 - DÍA DEL TRABAJADOR



8

Judías pintas guisadas con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo, aceite de oliva) (12) (sin tomate frito ni derivados)
Tortilla francesa con ensalada (no tomate) (3)
Postre lácteo (**) (7) y Fruta

15 - SAN ISIDRO



22

Puré de verduras (12)
Magro de cerdo en salsa (pimiento verde y rojo, ajo, caldo de verduras, zanahorias) con patatas dado (12) (sin tomate frito ni derivados)
Postre lácteo (**) (7) y Fruta

29

Túrmix de Garbanzos ECO a la catalana (tomate, cebolla, ajo, caldo de verduras)
Filete de merluza a la bilbaína (con refrito de ajo) con ensalada (no tomate)
Postre lácteo (**) (7) y Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de la huerta (no tomate) (4) Fruta de temporada y leche (7)	Puré de Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla Lomo de Sajonia con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada (*)	Crema de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo en salsa de manzana (ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra) con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)
11	12	13 - Día mundial del hummus	14
Crema de Brócoli (12) Hamburguesa de ternera en salsa (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, perejil, pimienta negra) con ensalada (no tomate) (10,11,12) (sin tomate frito ni derivados) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Túrmix de Complemento del cocido: garbanzos, ECO, zanahoria, ave, ragout ternera (12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabacín y puerros (12) Huevos cocidos con tomate (3) y ensalada (no tomate) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Filete de pescadilla al limón con ensalada (no tomate) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)
18 - CELEBRAMOS EL DÍA SIN GLUTEN	19	20 - Día mundial de las fresas	21
Sopa casera de fideos sin gluten con verduras Fil. de merluza al horno con ensalada de maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada (no tomate) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filetitos de sardinas en aceite con ensalada de la huerta (no tomate) (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo, aceite de oliva) (12) (sin tomate frito ni derivados) Huevos revueltos con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)
25	26	27	28 - Día mundial de la salud digestiva
Ensalada (no tomate) Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) (sin tomate frito ni derivados) Fruta de temporada y leche (7)	Puré de verduras (12) Ragout de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con lechuga aliñada (sin tomate frito ni derivados) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Huevos cocidos rellenos de atún claro (sin tomate frito ni derivados) con ensalada mixta (no tomate) (3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

(**) El postre lácteo consistirá en yogur natural sin azúcar o batido natural de leche entera y fruta.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)