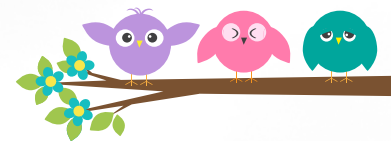




Menús Mayo

C.P LA CARRIONA-MIRANDA



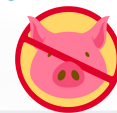
2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TODOS LOS MENÚS: -Están elaborados con producto estacional, local y de proximidad -Se preparan con aceite de oliva virgen y sal yodada -Se acompañan de agua como única bebida -Excluyen los precocinados o productos elaborados -El yogurt natural es sin azúcar. -Se acompañarán de pan integral una vez a la semana (martes).			1  FESTIVO	2  NO LECTIVO
5 -Ensalada de lechugas variadas, tomate y mozzarella -Arroz blanco con huevo a la plancha -Fruta del tiempo	6 -Ensalada de canónigos, tomate y mango -Pasta integral con atún fresco -Fruta del tiempo	7-Crema de coliflor (cebolla, patata, puerro, zanahoria y coliflor) -Calamares frescos con ensalada l,t,c. Yogur natural	8 -Sopa de verduras (apio, repollo, zanahoria, cebolla) -Guiso de pavo con pimientos y setas -Fruta del tiempo	9 -Ensalada de lechuga, tomate, piña y aceitunas negras. -Fabas estofadas(cebolla, puerro, zanahoria, patatas) - Fruta del tiempo
12 -Ensalada de tomate, cebolla y manzana -Paella de pollo y verduras (Cebolla, zanahoria, alcachofa y pimiento rojo) -Fruta del tiempo	13 -Sopa de cocido -Garbanzos con patatas, zanahoria, puerro, repollo -Fruta del tiempo	14 -Ensalada de patatas (patata, guisante, pimientos, pepinillo) -Salmón a la plancha con cherrys amarillos -Yogur natural	15 -Champiñones con ajo -Lasaña de verduras(pasta, tomate, zanahoria, cebolla, calabacín, brócoli, bechamel casera) -Fruta del tiempo	16 -Lentejas estofadas (cebolla, puerro, zanahoria, pimientos) -Huevo cocido con ensalada l,t,c. -Fruta del tiempo
19 -Ensalada de lechuga, tomate, endivias, aguacate, nueces) Espagueti con salsa de tomate casera -Fruta del tiempo	20 -Puré de hortalizas (patata, cebolla, puerro, brócoli, calabaza) -Merluza al horno con guisantes -Yogur natural	21 -Ensalada l,t,c. -Fabada con compango desgrasado -Fruta del tiempo	22 -Judías verdes (cebolla, ajo, patatas, tomate) -Lomo fresco a la plancha con ensalada l,t,c -Fruta del tiempo	23 -Ensalada l,t,c, rabanitos y soja -Tortilla de trigueros y gambas -Fruta del tiempo
26 -Ensalada vegetal (maíz, zanahoria, pimiento,rojo, cherrys) -Rollito de pavo y queso fresco -Fruta del tiempo	27 -Calabacín a la plancha -Ternera guisada con puré de patatas -Fruta del tiempo	28 -Macarrones integrales con pisto -Bocarte con ensalada l,t,c. -Yogur natural	29 Lentejas con verdura (Cebolla, ajo, calabaza, pimiento y zanahoria) -Pollo a la plancha -Fruta del tiempo	30 -Patatas guisadas con guisantes -Revuelto de calabacín y berenjena -Fruta del tiempo



Menús Mayo

C.P LA CARRIONA-MIRANDA



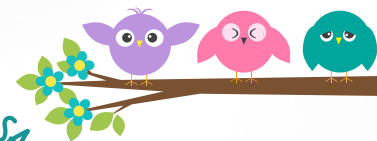
2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TODOS LOS MENÚS: -Están elaborados con producto estacional, local y de proximidad -Se preparan con aceite de oliva virgen y sal yodada -Se acompañan de agua como única bebida -Excluyen los precocinados o productos elaborados -El yogurt natural es sin azúcar. -Se acompañarán de pan integral una vez a la semana (martes).			1  FESTIVO	2  NO LECTIVO
5 -Ensalada de lechugas variadas, tomate y mozzarella -Arroz blanco con huevo a la plancha -Fruta del tiempo	6 -Ensalada de canónigos, tomate y mango -Pasta integral con atún fresco -Fruta del tiempo	7-Crema de coliflor (cebolla, patata, puerro, zanahoria y coliflor) -Calamares frescos con ensalada l,t,c. Yogur natural	8 -Sopa de verduras (apio, repollo, zanahoria, cebolla) -Guiso de pavo con pimientos y setas -Fruta del tiempo	9 -Ensalada de lechuga, tomate, piña y aceitunas negras. -Fabas estofadas(cebolla, puerro, zanahoria, patatas) - Fruta del tiempo
12 -Ensalada de tomate, cebolla y manzana -Paella de pollo y verduras (Cebolla, zanahoria, alcachofa y pimiento rojo) -Fruta del tiempo	13 -Sopa de cocido -Garbanzos con patatas, zanahoria, puerro, repollo -Fruta del tiempo	14 -Ensalada de patatas (patata, guisante, pimientos, pepinillo) -Salmón a la plancha con cherrys amarillos -Yogur natural	15 -Champiñones con ajo -Lasaña de verduras(pasta, tomate, zanahoria, cebolla, calabacín, brócoli, bechamel casera) -Fruta del tiempo	16 -Lentejas estofadas (cebolla, puerro, zanahoria, pimientos) -Huevo cocido con ensalada l,t,c. -Fruta del tiempo
19 -Ensalada de lechuga, tomate, endivias, aguacate, nueces) Espagueti con salsa de tomate casera -Fruta del tiempo	20 -Puré de hortalizas (patata, cebolla, puerro, brócoli, calabaza) -Merluza al horno con guisantes -Yogur natural	21 -Ensalada l,t,c. -Fabada estofadas -Fruta del tiempo	22 -Judías verdes (cebolla, ajo, patatas, tomate) -Lomo fresco a la plancha con ensalada l,t,c -Fruta del tiempo	23 -Ensalada l,t,c, rabanitos y soja -Tortilla de trigueros y gambas -Fruta del tiempo
26 -Ensalada vegetal (maíz, zanahoria, pimiento,rojo, cherrys) -Rollito de pavo y queso fresco -Fruta del tiempo	27 -Calabacín a la plancha -Ternera guisada con puré de patatas -Fruta del tiempo	28 -Macarrones integrales con pisto -Bocarte con ensalada l,t,c. -Yogur natural	29 Lentejas con verdura (Cebolla, ajo, calabaza, pimiento y zanahoria) -Pollo a la plancha -Fruta del tiempo	30 -Patatas guisadas con guisantes -Revuelto de calabacín y berenjena -Fruta del tiempo



Menús Mayo

C.P LA CARRIONA-MIRANDA



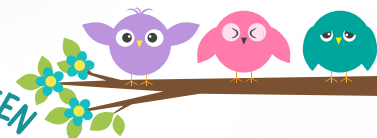
2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TODOS LOS MENÚS: -Están elaborados con producto estacional, local y de proximidad -Se preparan con aceite de oliva virgen y sal yodada -Se acompañan de agua como única bebida -Excluyen los precocinados o productos elaborados -El yogurt natural es sin azúcar. -Se acompañarán de pan integral una vez a la semana (martes).			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5 -Ensalada de lechugas variadas, tomate y mozzarella -Arroz blanco con huevo a la plancha -Fruta del tiempo	6 -Ensalada de canónigos, tomate y mango -Pasta integral con atún fresco -Fruta del tiempo	7-Crema de coliflor (cebolla, patata, puerro, zanahoria y coliflor) -Calamares frescos con ensalada l,t,c. -Yogur natural sin lactosa	8 -Sopa de verduras (apio, repollo, zanahoria, cebolla) -Guiso de pavo con pimientos y setas -Fruta del tiempo	9 -Ensalada de lechuga, tomate, piña y aceitunas negras. -Fabas estofadas(cebolla, puerro, zanahoria, patatas) - Fruta del tiempo
12 -Ensalada de tomate, cebolla y manzana -Paella de pollo y verduras (Cebolla, zanahoria, alcachofa y pimiento rojo) -Fruta del tiempo	13 -Sopa de cocido -Garbanzos con patatas, zanahoria, puerro, repollo -Fruta del tiempo	14 -Ensalada de patatas (patata, guisante, pimientos, pepinillo) -Salmón a la plancha con cherrys amarillos -Yogur natural sin lactosa	15 -Champiñones con ajo -Lasaña de verduras(pasta, tomate, zanahoria, cebolla, calabacín, brócoli, bechamel casera sin lactosa) -Fruta del tiempo	16 -Lentejas estofadas (cebolla, puerro, zanahoria, pimientos) -Huevo cocido con ensalada l,t,c. -Fruta del tiempo
19 -Ensalada de lechuga, tomate, endivias, aguacate, nueces) Espagueti con salsa de tomate casera -Fruta del tiempo	20 -Puré de hortalizas (patata, cebolla, puerro, brócoli, calabaza) -Merluza al horno con guisantes -Yogur natural sin lactosa	21 -Ensalada l,t,c. -Fabada con compango desgrasado -Fruta del tiempo	22 -Judías verdes (cebolla, ajo, patatas, tomate) -Lomo fresco a la plancha con ensalada l,t,c -Fruta del tiempo	23 -Ensalada l,t,c, rabanitos y soja -Tortilla de trigueros y gambas -Fruta del tiempo
26 -Ensalada vegetal (maíz, zanahoria, pimiento,rojo, cherrys) -Rollito de pavo y queso fresco sin lactosa -Fruta del tiempo	27 -Calabacín a la plancha -Ternera guisada con puré de patatas -Fruta del tiempo	28 -Macarrones integrales con pisto -Bocarte con ensalada l,t,c. -Yogur natural sin lactosa	29 Lentejas con verdura (Cebolla, ajo, calabaza, pimiento y zanahoria) -Pollo a la plancha -Fruta del tiempo	30 -Patatas guisadas con guisantes -Revuelto de calabacín y berenjena -Fruta del tiempo



Menús Mayo

C.P LA CARRIONA-MIRANDA



2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TODOS LOS MENÚS: -Están elaborados con producto estacional, local y de proximidad -Se preparan con aceite de oliva virgen y sal yodada -Se acompañan de agua como única bebida -Excluyen los precocinados o productos elaborados -El yogurt natural es sin azúcar. -Se acompañarán de pan integral una vez a la semana (martes).			1  FESTIVO	2  NO LECTIVO
5 -Ensalada de lechugas variadas, tomate y mozzarella -Arroz blanco con huevo a la plancha -Fruta del tiempo	6 -Ensalada de canónigos, tomate y mango -Pasta integral sin gluten con atún fresco -Fruta del tiempo	7-Crema de coliflor (cebolla, patata, puerro, zanahoria y coliflor) -Calamares frescos con ensalada l,t,c. Yogur natural	8 -Sopa de verduras (apio, repollo, zanahoria, cebolla) -Guiso de pavo con pimientos y setas -Fruta del tiempo	9 -Ensalada de lechuga, tomate, piña y aceitunas negras. -Fabas estofadas(cebolla, puerro, zanahoria, patatas) - Fruta del tiempo
12 -Ensalada de tomate, cebolla y manzana -Paella de pollo y verduras (Cebolla, zanahoria, alcachofa y pimiento rojo) -Fruta del tiempo	13 -Sopa de cocido sin gluten -Garbanzos con patatas, zanahoria, puerro, repollo -Fruta del tiempo	14 -Ensalada de patatas (patata, guisante, pimientos, pepinillo) -Salmón a la plancha con cherrys amarillos -Yogur natural	15 -Champiñones con ajo -Lasaña sin gluten de verduras(pasta, tomate, zanahoria, cebolla, calabacín, brócoli, bechamel casera) -Fruta del tiempo	16 -Lentejas estofadas (cebolla, puerro, zanahoria, pimientos) -Huevo cocido con ensalada l,t,c. -Fruta del tiempo
19 -Ensalada de lechuga, tomate, endivias, aguacate, nueces) -Espagueti sin gluten con salsa de tomate casera -Fruta del tiempo	20 -Puré de hortalizas (patata, cebolla, puerro, brócoli, calabaza) -Merluza al horno con guisantes -Yogur natural	21 -Ensalada l,t,c. -Fabada con compango desgrasado -Fruta del tiempo	22 -Judías verdes (cebolla, ajo, patatas, tomate) -Lomo fresco a la plancha con ensalada l,t,c -Fruta del tiempo	23 -Ensalada l,t,c, rabanitos y soja -Tortilla de trigueros y gambas -Fruta del tiempo
26 -Ensalada vegetal (maíz, zanahoria, pimiento,rojo, cherrys) -Rollito de pavo y queso fresco -Fruta del tiempo	27 -Calabacín a la plancha -Ternera guisada con puré de patatas -Fruta del tiempo	28 -Macarrones integrales sin gluten con pisto -Bocarte con ensalada l,t,c. -Yogur natural	29 Lentejas con verdura (Cebolla, ajo, calabaza, pimiento y zanahoria) -Pollo a la plancha -Fruta del tiempo	30 -Patatas guisadas con guisantes -Revuelto de calabacín y berenjena -Fruta del tiempo

Orientaciones para las cenas complementarias del menú del centro



COMIDA

CENA

PRIMER PLATO

Hortaliza

Pasta, arroz, patata, legumbre

Pasta, arroz, patata, legumbre

Hortaliza

SEGUNDO PLATO

Carne

Pescado o huevo

Huevo

Carne blanca o pescado

Pescado

Huevo o carne blanca

Legumbre

Huevo, carne blanca o pescado

GUARNICIÓN DEL SEGUNDO

Pasta, arroz, patata, legumbre

Hortaliza

Hortaliza

Pasta, arroz, patata, legumbre

POSTRE

Fruta fresca o lácteo

Fruta fresca

