



**Menú Escolar Mayo 2026**

				<b><u>Viernes 1</u></b>					
				<b>FESTIVO</b>					
KCal.:		Lip.:		KCal.:		Lip.:			
Prot.:		H.car.:		Prot.:		H.car.:			
<b><u>Lunes 4</u></b>		<b><u>Martes 5</u></b>		<b><u>Miércoles 6</u></b>		<b><u>Jueves 7</u></b>		<b><u>Viernes 8</u></b>	
Hervido de Judías verdes con patatas Lomo en salsa de verdura		Lentejas estofadas Tortilla y ensalada		Arroz con tomate Filete de merluza con ensalada		Patatas a la riojana Pollo al horno		Macarrones gratinados Pescado con rodaja de tomate	
Fruta, pan integral y agua		Fruta, pan y agua		Yogur, pan y agua		Fruta, pan integral y agua		Fruta, pan y agua	
KCal.: 659	Lip.: 23,1	KCal.: 658	Lip.: 19,3	KCal.: 688	Lip.: 25	KCal.: 593	Lip.: 12,7	KCal.: 709	Lip.: 43
Prot.: 40,8	H.car.: 80	Prot.: 32,5	H.car.: 83	Prot.: 23	H.car.: 94	Prot.: 22,6	H.car.: 92	Prot.: 44	H.car.: 34
<b><u>Lunes 11</u></b>		<b><u>Martes 12</u></b>		<b><u>Miércoles 13</u></b>		<b><u>Jueves 14</u></b>		<b><u>Viernes 15</u></b>	
Puré de verduras Tortilla francesa con queso		Garbanzos con verduras Pescado al horno		Hervido Judías verdes con patatas Hamburguesa con ensalada		Sopa Pechuga a la plancha y lechuga		Arroz integral con verduras Lomo adobado a la plancha con ensalada	
Fruta, pan integral y agua		Yogur, pan y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua	
KCal.: 515	Lip.: 16,4	KCal.: 659	Lip.: 23,7	KCal.: 617	Lip.: 23,5	KCal.: 532	Lip.: 18,7	KCal.: 688	Lip.: 22,5
Prot.: 25,2	H.car.: 79	Prot.: 20	H.car.: 95	Prot.: 29,8	H.car.: 71,5	Prot.: 14,6	H.car.: 75	Prot.: 34,2	H.car.: 117
<b><u>Lunes 18</u></b>		<b><u>Martes 19</u></b>		<b><u>Miércoles 20</u></b>		<b><u>Jueves 21</u></b>		<b><u>Viernes 22</u></b>	
Espaguetis con tomate Pescado al horno con champiñón y patata		Acelgas rehogadas con patatas Tortilla francesa con rodaja de tomate y queso		Lentejas estofadas Croquetas con ensalada		Puré de verduras Salchichas de pollo con tomate		Arroz integral con verduras Huevos al plato	
Fruta, pan integral y agua		Fruta, pan y agua		Yogur pan y agua		Fruta, pan y agua		Natillas, pan y agua	
KCal.: 761	Lip.: 19	KCal.: 569	Lip.: 17,6	KCal.: 514,4	Lip.: 15	KCal.: 617	Lip.: 23,5	KCal.: 873	Lip.: 35,1
Prot.: 34,6	H.car.: 110	Prot.: 22,6	H.car.: 79	Prot.: 29,1	H.car.: 84	Prot.: 29,8	H.car.: 71,5	Prot.: 38	H.car.: 107
<b><u>Lunes 25</u></b>		<b><u>Martes 26</u></b>		<b><u>Miércoles 27</u></b>		<b><u>Jueves 28</u></b>		<b><u>Viernes 29</u></b>	
Garbanzos de ayuno Rodaja de merluza con ensalada		Puré de verduras Tortilla francesa con queso		Hervido de coliflor con patata Lomo en salsa		Arroz integral a la marinera Croquetas con ensalada		Sopa Pollo al horno con verduras	
Fruta, pan integral y agua		Yogur, pan y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua		Fruta, pan y agua	
KCal.: 666	Lip.: 21,1	KCal.: 515	Lip.: 16,4	KCal.: 605	Lip.: 13	KCal.: 645	Lip.: 31	KCal.: 641	Lip.: 28
Prot.: 37,4	H.car.: 81	Prot.: 25,2	H.car.: 79	Prot.: 35,5	H.car.: 87	Prot.: 11,9	H.car.: 104	Prot.: 27	H.car.: 93

**Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar**



## COLEGIO LA INMACULADA



Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponde a la ración media para un alumno/a de 10-12 años. Para alumnos/as de 4-5 años el tamaño de las raciones y los valores nutricionales se reducen en un 15 % aproximadamente

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)

### Mayo 2026

#### Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

<b>Día</b>	<b>Sustitución</b>
4	Sardinas con lechuga
7	Tortilla con ensalada
13	Varitas de pescado con ensalada
14	Merluza con ensalada
15	Huevos al plato
20	Sardinas con rodaja de tomate
21	Croquetas de pescado con ensalada
27	Empanadillas de atún
28	Varitas de pescado con ensalada
29	Merluza a la romana con ensalada