

IES AVENIDA DE LOS TOREROS – ABRIL 2026

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS														
1	2	3	4	5	6	7								
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche								
8	9	10	11	12	13	14								
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos								
LUNES														
13														
Lentejas ECO con verduras (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) (12)														
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga (3,4)														
Fruta de temporada y leche (7)														
kcal	716	Líp	26,4	Prot	32,1	HdC	87							
MARTES														
7 - Día mundial de la salud 														
Judías pintas campesinas (pimiento verde, pimiento rojo, zanahoria, tomate, cebolla) (12)														
Tortilla española con gajos de tomate aliñados (3,12)														
Fruta de temporada														
kcal	656	Líp	21,2	Prot	20,2	HdC	96							
MIÉRCOLES														
8														
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)														
Fil. de merluza en salsa de tomate con arroz integral (4)														
Fruta de temporada														
kcal	639	Líp	20,5	Prot	27,7	HdC	86							
JUEVES														
9														
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos ECO) (1,3,6,10)														
Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)														
Fruta de temporada														
kcal	205	Líp	0,8	Prot	4,5	HdC	45							
VIERNES														
10														
Fideuá mixta (ragout de pollo y verduritas) (1,3,6,10)														
Salmón a la naranja con verduritas (4)														
Fruta o yogur natural sin azúcar (7)														
kcal	708	Líp	26,7	Prot	44,1	HdC	73							
15 - DÍA DEL NIÑO														
Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, cebolla) (12)														
Lacón a la Gallega (con patata cocida y pimentón) (12)														
Fruta de temporada														
kcal	718	Líp	25,5	Prot	30,8	HdC	91							
16														
Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pechuga de pavo cocida, maíz)														
Abadejo con refrito de ajo gajos de tomate aliñados (4)														
Fruta de temporada														
kcal	676,89	Líp	18,0	Prot	29,3	HdC	99							
17														
Brócoli salteado con ajitos y cebollita														
Muslitos de pollo asado con patatas a las finas hierbas (12)														
Fruta o yogur natural sin azúcar (7)														
kcal	693	Líp	39,1	Prot	44,6	HdC	41							
¡En el comedor celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha! 🐎														
20														
Espirales a la española (con salsa de tomate y chorizo) (1,3,6,10)														
Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga (1,4,6,10)														
Fruta de temporada y leche (7)														
kcal	670	Líp	16,8	Prot	30,3	HdC	99							
21 - DÍA ECOLÓGICO														
Guiso de alubias blancas ECO a la hortelana (pimiento, calabacín, zanahoria, tomate, cebolla) (12)														
Tortillón de patata y calabacín con ensalada de tomate (3,12)														
Fruta de temporada														
kcal	698	Líp	27,3	Prot	20,5	HdC	92							
22														
Crema de calabaza (12)														
Albóndigas de ternera en salsa con guarnición de arroz integral (6,10,11,12)														
Fruta de temporada														
kcal	681	Líp	33,1	Prot	20,2	HdC	76							
23 - Día del libro														
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos ECO) (1,3,6,10)														
Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)														
Fruta de temporada														
kcal	205	Líp	0,8	Prot	4,5	HdC	45							
24														
Patatas guisadas con pollo (12)														
Palometa al horno con pisto manchego (2,4,12,14)														
Fruta o yogur natural sin azúcar (7)														
kcal	699	Líp	26,3	Prot	51,3	HdC	64							
27														
Spaguettis integrales pomodoro (1,3,6,10)														
Contramuslo de pollo al ajillo con verduritas														
Fruta de temporada y leche (7)														
kcal	664	Líp	27,0	Prot	30,3	HdC	75							
28														
Puré de verduras naturales (12)														
Gallineta en salsa vizcaína con patata panadera (4,12)														
Fruta de temporada														
kcal	687	Líp	23,2	Prot	40,3	HdC	79							
29														
Arroz milanese (6)														
Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y tomate														
Fruta de temporada														
kcal	664	Líp	22,9	Prot	37,3	HdC	77							
30														
Judías pintas guisadas con verduras (12)														
Tortilla de patata con chorizo ensalada de maíz y zanahoria (3,7,12)														
Fruta de temporada														
kcal	699	Líp	20,8	Prot	22,6	HdC	105							
 Ingredientes ecológicos  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  GASTRONOMÍA LOCAL  Pescados sostenibles  Productos integrales  Productos con DOP														

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para la franja de edad entre 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: naranja, plátano, mandarina...
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

ayre

grupo_servicatering

