

Mayo 2026

# NutriSkola

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1				
<b>FESTIVO</b>				
4	5	6	7	8
Crema de calabacín Tortilla francesa Yogur	Merluza al horno con espárragos trigueros Fruta	Ensalada verde Pechugas de pollo Fruta	Brócoli con refrito Salmón al horno Fruta	Ensalada de tomate y pepino Revuelto de champis y cebolla Kéfir
Verduras + huevo + lácteo	Verduras + pesacado blanco + fruta	Verduras + huevo + fruta	Verduras + pesacado azul + fruta	Verduras + carne blanca + lácteo
11	12	13	14	15
Sopa de verduras Filete de ternera Yogur	Brochetas de pollo con verduras Fruta	Coliflor al ajillo Huevos rellenos con tomate natural Queso fresco	Puré de calabacín Gallos a la plancha Fruta	Salteado de verduras Antxoa fritas Fruta
Verduras + carne roja + lácteo	Verduras + carne blanca + fruta	Verduras + huevo + lácteo	Verduras + pesacado blanco + fruta	Verduras + pesacado azul + fruta
18	19	20	21	22
Bacalao al horno con patata panadera Fruta	Ensalada de canónigos Huevos a la plancha Fruta	Pechugas de pavo al pimentón con calabaza asada Yogur	Menestra Tortilla francesa con queso havarti Fruta	<b>*Hamburguesa de pescado con chips de calabacín</b> Cuajada <b>*se adjunta receta</b>
Verduras + pesacado blanco + fruta	Verduras + huevo + fruta	Verduras + carne blanca + lácteo	Verduras + huevo + fruta	Verduras + pesacado blanco + lácteo
25	26	27	28	29
Crema de puerros Emperador a la plancha Yogur	Vainas con refrito Jamoncitos de pavo al limón Fruta	Lubina al horno con rodajas de berenjena Fruta	Ensalada verde Revuelto de ajetes y gambas Fruta	Tomatitos cherrys Sepia a la plancha con ajo y perejil Queso fresco
Verduras + pesacado azul + lácteo	Verduras + pescado blanco + fruta	Verduras + pescado blanco + fruta	Verduras + huevo + fruta	Verduras + pesacado blanco + lácteo

