

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan integral al menos 2 veces a la semana

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures son naturales sin azúcar

1

Festivo

4	5	6	7	8
Festivo	ENSALADA DE PASTA	FIDEOS DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
	PAVO SALTEADO	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
11	12	13	14	15
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
MERLUZA AL HORNO	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)
A LA MALLORQUINA	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA COCIDA	GUIZO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
25	26	27	28	29
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	ENSALADA CÉSAR
HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN GRATINADOS
ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	(ajo, cebolla, zanahoria, tomate, atún, bechamel, queso)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Valoración del cumplimiento del Real Decreto 315/2025 de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, del 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición

CATERING COCINADOS BENJAMÍN

maig de 2026

Artículo 9. Requisitos y Criterios para la programación de los menús escolares.

		Frecuencia Semanal	Menú	Observaciones
1	PAN INTEGRAL	Mínimo 2	2 a la semana	
2	ARROZ	1	1-1-1-1	Cumple
3	PASTA	1	2-2-2-2	NO cumple
4	ARROZ Y PASTA INTEGRALES	Mínimo 4 al mes	0-1-1-1	NO cumple
5	LEGUMBRES	1 a 2	1-1-2-1	Cumple
6	HORTALIZAS - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
7	CARNE	Máximo 3	2-2-3-2	Cumple
8	Carne roja	Máximo 1	0-1-1-0	Cumple
9	Procesados de carne	Máximo 2 al mes	0-1-1-0	Cumple
10	HUEVOS	1 a 2	1-1-1-1	Cumple
11	PESCADO	1 a 3	1-2-1-2	Cumple
12	de los cuales, azules	Alternar	0-1-0-1	Cumple
13	ENSALADAS	3 a 4	2-2-3-3	No cumple
14	OTRAS	1 a 2	2-2-2-2	Cumple
15	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4	Cumple
16	YOGUR SIN AZÚCAR AÑADIDO	0 a 1	1-1-1-1	Cumple
17	ACEITE PARA COCINAR	Aceite de Oliva o Aceite de Girasol Alto Oleico		Cumple
18	ACEITE PARA ALIÑAR	Aceite de Oliva Virgen o AOVE		Cumple
19	FRITURAS	Máximo 1	0-1-2-1	NO Cumple
20	PRE COCINADOS	Máximo 1 al mes	0-0-0-0	Cumple

