

Swans Menu - Tercer trimestre 2025

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
21 Abr	19 May	16 Jun	22 Abr	20 May		23 Abr	21 May	18 Jun	24 Abr	22 May	19 Jun	25 Abr	23 May	20 Jun
Crema de espárragos, cebolla, puerro y patata. Carbonara de pollo y pavo (1,2) Macarrones al horno con queso (1,2,3,9,11) Salteado de champiñones con calabacín y pimiento rojo. Ensalada Mediterránea (rúcula, lechuga, tomate, pepino, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Sopa de pollo con fideos, apio y zanahoria (1,3,9,10,11) Lomo de cerdo asado y salsa. Patatas asadas. Brócoli y coliflor con queso al horno (2) Frittata de espinacas (3) Ensalada Valenciana (lechuga iceberg, tomate, pepino, zanahoria, cebolla y aceitunas) Fruta.			Crema de tomate, apio, cebolla y patata (10) Wrap de atún/pollo (1,4) Mazorca de maíz hervida. Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Yogur (2) Fruta. 18 Junio Día Tex-Mex Crema de tomate, puerro, apio y patata (10) Nachos con queso (2,9) Burrito de ternera (1,4) Guacamole, Salteado de verduras Tarta Tres Leches (1,2,3)			Crema de calabacín, puerro, apio y patata (10) Salmón al horno (4) Arroz con salsa de tomate. Salteado de col, calabacín y pimiento rojo. Pan de ajo (1) Garbanzos al horno. Ensalada Griega (tomate, pepino, cebolla, aceitunas y queso feta (2)) Fruta.			Crema de puerro, cebolla, apio y patata (10) Albóndigas de pavo con salsa de tomate. Albóndigas veganas (1,3,9,10,13) Arroz. Salteado de calabacín, zanahoria y judías verdes. Ensalada Mixta (lechuga verde y roja, tomate cherry, pepino y maíz) Tortitas caseras y helado (1,2,3) Fruta.		
28 Abr	26 May	23 Jun	29 Abr	27 May	24 Jun	30 Abr	28 May	25 Jun	29 May	26 Jun		30 May	27 Jun	
Crema de guisantes, cebolla, apio y patata (10) Curry de pollo/vegetariano (2) Arroz. Zanahorias glaseadas. Ensalada Valenciana (lechuga iceberg, tomate, pepino, zanahoria, cebolla y aceitunas) Fruta.			Crema de zanahoria, calabacín, puerro y patata. Rosada empanada al horno (1,4) Patatas asadas. Guisantes y maíz salteados. Pan de ajo (1) Garbanzos al horno. Ensalada Valenciana (lechuga iceberg, tomate, pepino, cebolla y aceitunas) Fruta.			Crema de pimiento rojo asado, cebolla, patata y calabaza. Fusilli Carbonara con pavo / salsa de queso (1,2,3,11,9) Salteado de zanahoria, calabacín y pimiento rojo. Ensalada de espinacas (espinacas, tomate cherry, pepino y zanahoria) Yogur (2) Fruta.			Crema de puerro, cebolla, apio y patata (10) Hamburguesa casera de ternera. Hamburguesa de quinoa (1,9) Gajos de patata. Calabacín, berenjena, patata y tomate al horno con queso (2) Judías verdes y zanahorias glaseadas. Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Fruta.			Crema de maíz, merluza, puerro, apio y patata (2,4,10) Cuscús con pollo, calabacín, zanahoria, apio, calabaza y especias (1,9,10,11) Ensalada de espinacas (espinacas, tomate cherry, pepino y zanahoria) Tarta de zanahoria (1,2,3) Fruta.		
5 May	2 Jun		6 May	3 Jun		7 May	4 Jun		8 May	5 Jun		9 May	6 Jun	
Crema de brócoli, cebolla, apio, y patata (10) Cerdo agridulce. Arroz. Salteado de guisantes y maíz. Ensalada Romana (lechuga, tomate, pepino y cebolla) Macedonia de fruta (sandía, piña y melón) Fruta.			Sopa de pollo con fideos, apio y zanahoria (1,3,9,10,11) Hojaldre de atún y tomate (1,2,3,4,7,10,13) Calabacín, berenjena, tomate y patata al horno con queso (2) Patatas asadas. Salteado de col verde y pimiento rojo. Ensalada Mediterránea (rúcula, tomate, pepino, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Crema de calabacín, puerro, apio y patata (10) Muslos de pollo con salsa barbacoa. Arroz con salsa de tomate. Quinoa (9) Mousse de brócoli. Ensalada Griega (tomate, pepino, cebolla, aceitunas y queso feta (2)) Yogur (2) Fruta			Crema de maíz, merluza, puerro, apio y patata (2,4,10) Pizza de pavo y queso (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza Margarita (1,2,3,4,9,10,11,14) Judías verdes hervidas. Ensalada Mediterránea (rúcula, tomate, pepino, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Crema de espárragos, cebolla, puerro y patata. Salmón al horno con pesto (4) Patatas asadas. Brócoli al vapor. Quinoa (9) Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Pastel de manzana y natillas (1,2,3,9) Fruta.		
12 May	9 Jun		13 May	10 Jun		14 May	11 Jun		15 May	12 Jun		16 May	13 Jun	
Sopa de merluza con fideos (1,2,3,4,9,10,11) Albóndigas de ternera con salsa de tomate. Patatas asadas. Albóndigas veganas (1,3,9,10,13) Judías verdes salteadas. Ensalada Mixta (lechuga iceberg, tomate, pepino, zanahoria y maíz) Fruta.			✓ Día Vegetariano Crema de tomate, apio, cebolla y patata (10) Tagliatelle al pesto (1,3,9,11) Pasta al horno con bechamel y queso (1,3,10,9,11) Salteado de champiñones, calabacín y pimiento rojo. Ensalada Mixta (lechuga verde y roja, tomate cherry, pepino y maíz) Fruta.			Thai Day Crema de puerro, cebolla, apio y patata (10) Pad Thai Pollo/Vegetariano (9,13) Coliflor en salsa de curry (2) Arroz con leche y mango (2) Fruta.			Gazpacho. Tortilla Española (3) Lonchas de pavo y queso (2,9) Ensalada de pasta, atún y mayonesa (1,3,4,9,11) Ensalada Mediterránea (rúcula, lechuga, tomate, pepino, cebolla, queso feta, zanahoria y atún (2,4)) Fruta.			Crema de guisantes, cebolla, apio y patata (10) Hamburguesa casera de pollo (1) Hamburguesa de quinoa (1,9) Gajos de patata. Espinacas salteadas. Ensalada cremosa de col (3) Ensalada Primavera (lechuga iceberg, zanahoria, aguacate y maíz) Tarta de queso (1,2,3) Fruta.		

Alérgenos

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 - Gluten | 2 - Leche | 3 - Huevos | 4 - Pescado | 5 - Moluscos | 6 - Crustaceos | 7 - F.Cascara | 8 - Cacahuete | 9 - Soja | 10 - Apio | 11 - Mostaza | 12 - Altramuz | 13 - Sésamo | 14 - Sulfitos |

Todas las comidas incluyen leche o agua y pan integral, con opciones vegetarianas, dietas especiales y platos de temporada disponibles; la fruta es el único tentempié permitido a la hora del recreo (excepto los viernes de merienda saludable).

Dulces y chicle está estrictamente prohibido.