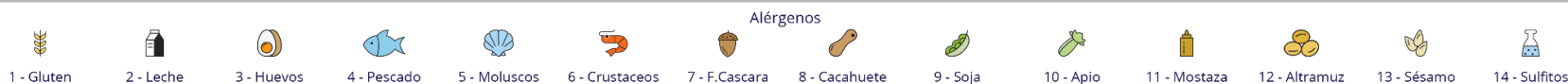


Swans Menu - Tercer Trimestre 2026

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
13 Abr	11 May	8 Jun	14 Abr	12 May	9 Jun	15 Abr	13 May	10 Jun	16 Abr	14 May	11 Jun	17 Abr	15 May	12 Jun
Crema de espárragos (10) Wrap de pollo/atún/lentejas (1,2,4) Mazorca de maíz Zanahorias con cebolla Ensalada de primavera Fruta			Crema de calabacín (10) Macarrones boloñesa (1,3,9,11) Macarrones boloñesa vegetariano (1,3,9,10,11) Brócoli y coliflor con queso al horno (2) Ensalada mixta con huevo (3) Fruta			Crema de puerro (10) Bacalao dorado (3,4) Garbanzos al horno Judías verdes Ensalada griega (2) Yogurt casero (2) Fruta			Crema de tomate (10) Lomo de cerdo asado (2,3,10) Patata asada Guisantes y maíz Frittata de tomate cherry (3) Ensalada de espinacas Fruta			Sopa de pollo (1,3,9,10,11) Albóndigas de pavo con tomate (2,9,14) Albóndigas veganas con tomate (1,3,9,10,13) Arroz, salteado de champiñones, calabacín y pimiento rojo Ensalada valenciana Tortitas caseras con helado (1,2,3) Fruta		
20 Abr	18 May	15 Jun	21 Abr	19 May	**16 Jun	22 Abr	20 May	17 Jun	23 Abr	21 May	18 Jun	24 Abr	22 May	19 Jun
Crema de guisantes (10) Filete de ternera Calabacín, berenjena, patata y tomate al horno con queso (2) Quinoa (9) Ensalada griega (2) Fruta			Crema de pimiento rojo asado (10) Pollo al curry (2) Curry vegetariano con soja (2,9) Zanahorias glaseadas Arroz Ensalada mixta con huevo (3) Fruta			Crema de Zanahoria (10) Rosada empanada (1,4) Salteado de calabacín, cebolla y tomate cherry Ensalada de alubias Patatas asadas Ensalada valenciana Yogurt casero (2) Fruta			Crema de puerro (10) Tortilla francesa de pavo y tomate cherry (3) Guisantes y maíz salteados Ensalada de pasta integral (1,3,4,9,11) Ensalada primavera Fruta			Crema de maíz y merluza (2,4,10) Filete de pollo al ajillo Champiñones con cebolla Bastones de batata Tabulé (1,9) Ensalada de espinacas Tarta de zanahoria (1,2,3) Fruta		
27 Abr	25 May	22 Jun	28 Abr	26 May	23 Jun	29 Abr	27 May	24 Jun	30 Abr	28 May	25 Jun	1 Abr	29 May	26 Jun
Crema de brócoli (10) Paella de pollo con espárragos (3,10) Risotto de champiñones y guisantes (2,10) Calamares fritos (5) Calabacín, berenjena, patata y tomate al horno con queso (2) Ensalada griega (2) Macedonia de fruta (sandía, piña y melón) Fruta			Sopa de pollo (1,3,9,10,11) Hojaldre de atún con tomate y huevo Hojaldre de espinacas con tomate y huevo (1,2,3,4,7,10,13) Patatas asadas Ensalada de espinacas Salteado de guisantes y maíz Fruta			Crema de calabacín (10) Muslos de pollo con salsa barbacoa Arroz con tomate Ensalada de garbanzos Salteado de col, champiñones y pimiento rojo Ensalada mediterránea (2) Yogurt casero (2) Fruta			Sopa de merluza con maíz (2,4,10) Pizza integral de pavo (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral de verdura (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral margarita (1,2,3,4,9,10,11,14) Pizza integral pesto (1,2,3,4,9,10,11,14) Judías verdes Ensalada mixta con huevo (3) Fruta			Crema de espárragos (10) Salmón al horno con pesto (4) Quinoa (9) Brócoli al vapor Ensalada primavera Crumble de manzana y natillas (1,2,3,9) Fruta		
4 May	1 Jun		5 May	2 Jun		6 May	3 Jun		*7 May	4 Jun		8 May	5 Jun	
Crema de zanahoria (10) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patata asada al horno Guisantes salteados Ensalada mixta con huevo (3) Fruta			 Crema de tomate (10) Espaguetis integrales al pesto (1,3,9,10,11) Pasta al horno con bechamel (1,2,3,9,10,11) Salteado de champiñones, calabacín y pimiento rojo Ensalada griega (2) Fruta			Crema de guisantes (10) Palitos de merluza con limón al horno (1,4) Arroz con tomate Brócoli Ensalada de lentejas (2) Ensalada primavera Yogurt casero (2) Fruta			Gazpacho Tortilla española (3) Pavo y queso (2) Ensalada de pasta (1,3,4,9,11) Pisto Ensalada mediterránea (2) Fruta			Sopa de fideos con merluza (1,2,3,4,9,11) Hamburguesa de ternera (1,2,9,14) Hamburguesa de quinoa (1,9) Gajos de patata al horno Ensalada cremosa de col (3) Ensalada de espinacas Arroz con leche (2) Fruta		



***7 de mayo es el Día Internacional de la Comida Británica**, Sopa de maíz, Fish and chips (1,3,4) Salteado de guisantes con cebolla, Quinoa (9), Crumble de frutos rojos con helado de vainilla (1,2,9)

****16 de junio es el Día Internacional de la Comida Filipina**, Sopa de crema de pimiento rojo asado (10), Pollo en adobo (9), Arroz, Verduras salteadas, Mahablanca (2), Fruta

Todas las comidas incluyen leche o agua y pan integral, con opciones vegetarianas y platos de temporada. Además, hay un bar de ensaladas diario con verduras frescas y acompañamientos. También se ofrecen opciones sin gluten. En Primaria, solo se permite fruta como snack durante el recreo, salvo los viernes de snack saludable. En Secundaria, todos los snacks deben ser opciones saludables.

Swans es un colegio libre de frutos secos, por lo que ningún snack puede contenerlos. Dulces y chicle están estrictamente prohibidos