CEIP SERRA DE BÉRNIA, XALÓ

JALUJE S.L.U. Servei de Menjador

JUNIO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**1** E Ensalada 1ª Macarrones **integrales** en salsa de tomate y atún 2ª Filete de tilapia al horno en salsa de naranja P Sandia S Pisto de verdura con huevo poché +Fruta KCAL: 790.23 HC: 78.54 P: 47.31 G: 31.86	**2** E Ensalada 1ª Crema de calabacín y puerro Topping Kellogg´s 2ª Pollo al horno en salsa pepitoria (cebolla,huevo,almendra…) P Manzana roja S Lubina al horno con manzana asada+ Yogur natural KCAL 738.6 HC: 87.62 P: 27.33 G: 31.01	**3** E Ensalada 1ª Lentejas a la jardinera (cebolla,ajo,zanahoria,patata) 2ª Huevos revueltos con pavo P Naranja valenciana S Brochetas de pollo marinadas con yogur y especias +Fruta KCAL: 667.2 HC: 86.23 P: 39.85 G: 29.25	**4** E Ensalada 1ª Arroz caldoso de pollo y alcachofa 2ª Calamares a la romana con mayonesa P Plátano canario S Tomate rallado con aguacate y salmón+ Yogur natural KCAL: 841.71 HC: 112.18 P: 23.76 G: 33.12	**5** E Ensalada 1ª Sopa juliana con estrellitas (puerro,col,zanahoria,cebolla…) 2ª Tortilla de patatas con cebolla P Yogurt natural S Hamburguesa de pollo con ensalada multicolor +Fruta KCAL: 648.91 HC: 74.27 P: 30.13 G: 25.73
SEMANA 2	**8** E Ensalada 1ª Couscous con verduritas (calabacín,berenjena, cebolla,pimineto,zanahoria) 2ª Albóndigas de pavo en salsa con guisantes P Naranja valenciana S Escalivada +Chipirones a la plancha con ajo y perejil+ Yogur natural KCAL: 759.51 HC: 88.32 P: 27.48 G: 31.77	**9** E Ensalada 1ª Espiral **integral** a la napolitana (tomate,alabahaca, cebolla) 2ª Filete de merluza al horno con Mery(ajo,perejil,vinagre) P Sandia S Ensalada campera con patata ,atún y huevo +Fruta KCAL 742.7 HC: 91.18 P: 33.53 G: 27.08	**10** E Ensalada 1ª Crema de zanahoria (zanahoria,cebolla,patata…) Topping cebolla crunchy 2ª Figuras de pescado rebozadas P Plátano canario S Gazpacho con picatostes+ tortilla con espinacas +Fruta KCAL: 635.2 HC: 77.40 P: 24.59 G: 25.3	**11** E Ensalada 1ª Garbanzos estofados con boniato (patata,zanahoria,boniato…) 2ª Huevos revueltos con atún P Melón verde S Puré de patata +Tosta de pan con queso fresco y hummus +Yogur KCAL: 731.86 HC: 82.68 P: 29.69 G: 31.34	**12** E Ensalada 1ª Arroz con tomate casero (ajo,cebolla,pimiento…) 2ª Pollo al curry con zanahoria P Leche S Pizza casera al gusto +Fruta KCAL: 707.79 HC: 89.17 P: 27.40 G: 26.83
SEMANA 3	**15** E Ensalada 1ª Arroz al horno (magro,morcilla.blanquet…) 2ª Huevos revueltos con tomate P Manzana golden S Melón con jamón serrano+ pan con tomate y guacamole +Yogur KCAL: 788.06 HC: 94.10 P: 27.57 G: 33.48	**16** E Ensalada 1ª Puré de legumbres (cebolla,calabaza,legumbres…) 2ª Longanizas de pollo al horno con cebolla salteada P Sandia S Ensaladilla rusa casera con gambitas +Yogur KCAL 726.0 HC: 77.91 P: 33.86 G: 31	**17** E Ensalada 1ª Espagueti **integral** boloñesa veggie (soja texturizada,tomate,cebolla…) 2ª Tilapia al horno con salsa P Naranja Valenciana S Salteado de pimientos con tacos de pollo +Fruta KCAL: 704.8 HC: 79.15 P: 30.53 G: 29.56	**18** E Ensalada 1ª Potaje de lentejas con verduras (patata,zanahoria,calabacín) 2ª Tortilla de zanahoria y quesito P Plátano canario S Ensalada con tomate,pepino,queso fresco y bonito+Yogur KCAL: 648.9 HC: 74.27 P: 30.13 G: 25.73	**19** E Ultimo día!! 1ª Sopa de ave con fideos 2ª Ternera en salsa de champiñones con ñoquis P Helado de chocolate y vainilla S Salmorejo con taquitos de jamón y huevo duro+ Fruta KCAL: 905.19 HC: 108.43 P: 41.16 G: 33.58

¡FELIZ VERANO!

ICONOS ALÉRGENOS

Jaluje
Servei de menjadors escolars

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.
Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes(Lechuga,zanahoria,tomate,pepino,maíz)

* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.
DOS VECES A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL