



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo,
manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		2.5g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas

01

Ensalada campera

con patata, hortalizas y olivas

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

02

Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado
con queso

Dentón en salsa de puerros
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda

03

Garbanzos a la jardinera
guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada

al horno

Lácteo

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

04

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

Lechuga, tomate, pepino

05

Lentejas ECO con verduras
guisadas con patata, pimiento y zanahoria

Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

08

Alitas de pollo rustidas con maíz salteado
al horno

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

09

Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Magro con tomate
al horno

Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada mixta con atún

10

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Arroz caldoso de pescado
con pescado y marisco

Lácteo

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego.

Lechuga, tomate, lombarda

11

Olleta del Maestrat

guisados con verduras

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

Chips vegetales caseros

12

Ensalada de pasta con macarrón integral
con verduras

Salmón al horno salsa de soja, miel y limón

Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de guisantes y manzana
Guiso de albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

15

Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

Hummus con nachos

16

Espaguetis integrales italiana
con tomate y queso

Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

Ensalada de verano
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún

17

Arroz caldoso con pollo

Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

BUFFET FIN DE CURSO

18

19

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Festivo



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent'fresc i amb energia per a aprendre!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	20.4g	32.2g
		2.5g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives

Amanida de creïlla

amb creïlla, hortalisses i olives

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillot amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa

Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida

amb formatge

Dentut en salsa de porros

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda

Cigrons a la jardineria

guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Llom a l'estil gadità amb ceba calfada

al forn

Lacti

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

Arròs amb salsa de tomaca**Truita francesa amb formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Saltat de creïlla amb verdura i titot marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre

Lentilles ECO amb verdures

guisadas amb creïlla, pebrot i safanòria

Cuixa de pollastre a les herbes provençals

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i truita de creïlla. Fruita

.

Amanida russa

amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa

Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Magre amb tomaca

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

.

Amanida mixta amb tonyina

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

Arròs caldós de peix

con pescado y marisco

Lacti

SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda

Olleta del Maestrat

guisats amb verdures

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Gaspatxo andalusí i peix blanc en salsa mery. Fruita

Xips vegetals casolans

Amanida de pasta amb macarró integral

amb verdures

Salmó al forn salsa de soja, mel i llima

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa

Crema de pèsols i poma**Guisat de mandonguilles a la santanderina**

carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita

Hummus amb natxos**Espaguetis integrals italiana**

amb tomaca i formatge

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

.

Ensalada de verano

lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina

Arròs caldós amb pollastre

Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

BUFET FI DE CURS

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pollo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo con tomate al horno Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes y manzana Guiso de albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus con nachos de maíz 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta de temporada	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Falafel al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pescado blanco al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada
8 Ensaladilla rusa Tortilla francesa con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pescado blanco con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes y manzana Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada	Hummus con nachos de maíz 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz de pescado Fruta de temporada	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Dentón en salsa de puerros al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta permitida	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta permitida	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes Cuiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Hummus con nachos de maíz 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta permitida	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso Dentón en salsa de puerros al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta permitida	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta permitida	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes Cuiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Hummus con pan 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta permitida	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras SIN QUESO Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Mini polos	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Mini polos	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes y manzana Cuiso de albóndigas a la santanderina de cerdo y pavo Fruta de temporada	Hummus con pan 16 Espaguetis integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta de temporada	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras con queso Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten" con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes y manzana Cuiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" 16 Espaguetis "sin gluten" a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta de temporada	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes y manzana Cuiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus con pan 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta de temporada	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Ensalada campera Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Lácteo	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
8 Ensaladilla rusa Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz caldoso con pescado Lácteo	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de guisantes y manzana Cuiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus con nachos de maíz 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz caldoso con pollo Fruta de temporada	18 BUFFET FIN DE CURSO	19
22				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	(1)					(2)					(3)				
	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES	
NUESTROS PLATOS															
CREMA DE CALABACÍN												X			
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X					X			
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X			X		X			
GARBANZOS A LA JARDINERA												X			
ENSALADA DE GARBANZOS															
ARROZ CON SALSA DE TOMATE/ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE												X			
ARROZ CALDOSO CON PESCADO		X		X								X	X		
LENTEJAS ECO CON VERDURAS/LENTEJAS CON VERDURAS	X														
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X					X			
GUISADO DE ALUBIAS												X			
CREMA BRETONA/CREMA DE ALUBIAS CON VERDURAS												X			
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES												X			
PURÉ ARCOÍRIS DE ELZA												X			
CREMA MEDITERRÁNEA												X			
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate,zanahoria,maíz y olivas)				X											
ENSALADA MIXTA CON QUESO (lechuga, tomate,zanahoria,maíz y olivas)							X								
CASSOLET DE GARBANZOS A LA HORTELANA												X			
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X			X		X			
MACARRONES INTEGRALES CARBONARA	X		X			X	X			X		X			
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X			X		X			
CREMA DE ZANAHORIA												X			

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS															
	(1)	(1)						(2)					(3)		
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUZES	
CREMA DE ZANAHERIA Y MANZANA												X			
CREMA DE GUISANTES Y MANZANA												X			
ESPAGUETIS/MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X			X		X			
LENTEJAS ECO CAMPERAS/LENTEJAS CAMPERAS	X														
TUMBET MALLORQUÍN															
ENSALADA CAMPERA															
ENSALADA CAMPERA CON ATÚN				X											
ENSALADILLA RUSA			X	X											
ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA												X			
ALUBIAS CAMPERAS												X			
FIDEOS A LA CAZUELA CON MAGRO	X		X			X	X			X		X			
ESPAGUETIS INTEGRALES CON CALABACÍN Y SALSA DE TOMTAE DE BLANCA	X		X			X	X			X		X			
ENSALADA DIVERTIDA DE LEIRE						X	X								
ENSALADA DE VERANO (lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún)				X											
ENSALADA VARIADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, zanahoria, olivas, remolacha, pepino, tomate)															

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/04/2026

Rev.11 24-11-2025	INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL														
Dpto. Calidad IRCO.SL															
ALÉRGENOS	 CONTIENE GLUTEN	⁽¹⁾  CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	⁽²⁾  FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	⁽³⁾  DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUZES	
NUESTROS PLATOS															
LOMO AL AJILLO												X			
CALDERETA DE POLLO												X			
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X								X	X		
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN/AL HORNO		X		X								X	X		
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X								
TORILLA DE PATATA Y CEBOLLA			X												
FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE LA ABUELA				X								X			
ARROZ CON POLLO															
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)/PAELLA VALENCIANA CON ARROZ ECO															
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS						X						X			
HAMBURGUESA DE AVE CON PATATAS						X						X			
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO	X		X				X				X				
COCA CON PISTO Y ATÚN	X			X		X				X					
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X								
NACHOS TRIANGULARES	X						X								
CHIPS VEGETALES CASEROS															
HELADO			X		X		X	X							
FRUTA DE TEMPORADA															
YOGUR ARTESANO							X								

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :

Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

Legumbres: 1-2 raciones/ semana.

Arroz: 1 ración/semana.

Pasta: 1 ración/semana.

Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).

Huevos: 1-2 raciones/semana.

Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).

Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIU

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

Llegums: 1-2 racions/ setmana.
Arròs: 1 ració/setmana.
Pasta: 1 ració/setmana.
Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
Ous: 1-2 racions/setmana.
Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.