



# CEIP LA PAU

## Junio 2026

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas (12)  
Macarrones con cebolla, tomate y queso (1.4.7.10)  
Abadejo a la gallega con ajitos (3.5.14)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**2** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Lentejas con arroz integral y verduras ECO (1)  
Tortilla de patata (4)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**3** Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22  
Tosta de tomate con orégano (1.7.8)  
Ensalada mezclum con garbanzos y pepino  
Paella valenciana  
**Postre** Fruta **Pan int(1.7.10)**

**4** Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado d albóndigas d pescado c patatas (1.4.5.7.10)  
Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**5** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de verduras y hortalizas ECO  
Pollo al horno a las finas hierbas  
**Postre** Lácteo (8) **Pan int(1.7.10)**

**8** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Longanizas caseras al horno c champiñones (12)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**9** Kcal 852 Glú 113 Líp 29 Pro 29  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas (12)  
Macarrones a la boloñesa vegetal (1.4.7.10.11)  
Boquerones a la andaluza (1.2.3.4.5.7.8.12.14)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**10** Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz rossejat  
Surtido de quesos (4.8)  
**Postre** Fruta **Pan int(1.7.10)**

**11** Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27  
Tosta de humus (1.7.8.10.11)  
Ensalada campestre c huevo duro y atún(4.5)  
Alitas de pollo crujientes al tomillo  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**12** Kcal 604 Glú 98 Líp 19 Pro 21  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con verduras  
Tortilla de calabacín (4)  
**Postre** Fruta **Pan int(1.7.10)**

**15** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Lentejas juliana (1)  
Tortilla de patata y cebolla (4)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**16** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Espirales con atún y tomate (1.4.5.7.10)  
Ventresca merluza con salsa mery (3.5.14)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**17** Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31  
Tosta de queso (1.4.7.8)  
Ensalada completa con tomate cherry(3.4.5.14)  
Arroz a banda (3.5.12.14)  
**Postre** Fruta **Pan int(1.7.10)**

**18** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Crema de alubias blancas y hortalizas ECO  
Pollo al horno con patatas, cebolla y romero  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

**19** Kcal 699 Glú 98 Líp 24 Pro 18  
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
Ensalada pantesca d patata, tomate y olivas(12)  
Hamburguesa c palitos de zanahoria al horno (7.12)  
**Postre** Lácteo (8) **Pan int(1.7.10)**

## RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)  
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta

**Alérgenos:** 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lech 9.Apio 10.Mustaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuzes 14.Moluscos

COMIDA

CENA



# CEIP LA PAU

## Juny 2026

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

#### Dilluns

**1** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Enciam, tomata, remolatxa i olives (12)  
Macarrons amb ceba, tomata i formatge (1.4.7.8)  
Abadejo a la gallega amb allets (3.5.14)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**8** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Crema de llegums i hortalisses ECO  
Llonganisses de magre al forn amb xampinyóns (12)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**15** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Lentilles juliana (1)  
Truit de creïlla i ceba (4)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

#### Dimarts

**2** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacs  
Lentilles amb arròs integral i verdures ECO (1)  
Truit de creïlles (4)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**9** Kcal 852 Glú 113 Líp 29 Pro 29  
Enciam, tomata, olives (12) i remolatxa  
Macarrons a la bolonyesa vegetal (1.4.7.10.11)  
Aladroc a l'andalus (1.2.3.4.5.7.8.12.14)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**16** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Enciam, tomata, dacs i carlota  
Espirals amb tonyina i tomata (1.4.5.7.10)  
Ventresca de lluç amb salsa mery (3.5.14)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

#### Dimecres

**3** Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22  
Torrada de tomata amb orenga (1.7.8)  
Amanida mesclum amb cigrons i cogombre  
Paella valenciana  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**10** Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32  
Enciam, remolatxa, dacs i cogombre  
Arròs rossejat  
Assortiment de formatges (4.8)  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**17** Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31  
Torrada de formatge (1.4.7.8)  
Amanida completa amb tomata cherry (3.4.5.14)  
Arroz a banda (3.5.12.14)  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

#### Dijous

**4** Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30  
Mezclum, tomata, carlota i dacs  
Guisat de mandonguilles de peix amb creïlles (1.4.8)  
Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)  
**Postre** Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

**11** Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27  
Torrada d'humus (1.7.8.10.11)  
Amanida campestre amb ou dur i tonyina (4.5)  
Aletes de pollastre rostides al timó  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**18** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Mezclum, tomata, carlota i dacs  
Crema de fesols blancs i hortalisses ECO  
Pollastre al forn amb creïlla, ceba i romaní  
**Postre** Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

#### Divendres

**5** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Crema de verdures y hortalisses ECO  
Pollastre al forn a les fines herbes  
**Postre** Lacti (8) **Pa int(1.7.10)**

**12** Kcal 604 Glú 98 Líp 19 Pro 21  
Enciam, tomata, dacs i carlota  
Potatge de cigrons amb verdures  
Truit de carabasseta (4)  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**19** Kcal 699 Glú 98 Líp 24 Pro 18  
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS  
Amanida Pantesca de creïlles, tomata i olives (1.7.12)  
Hamburguesa amb palets de carlota al forn (7.12)  
**Postre** Lacti (8) **Pa int(1.7.10)**

#### RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)  
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



**Al·lèrgens:** 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol·luscos

**DINAR** **SOPAR**