



# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Junio 2026  
Menú Basal



## 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 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** Fruta **Pan int(1.7.10)**

**4** 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(1.7.10)**

**5** Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado d albóndigas d pescado c patatas(1.4.5.7)  
Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)  
**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 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 int(1.7.10)**

**11** Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz rossejat  
Surtido de quesos (4.8)  
**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 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31  
Lechuga, remolacha, maíz y pepino  
Arroz a banda (3.5.12.14)  
Queso y tomates cherry (4.8)  
**Postre** Fruta **Pan(1.7.10)**

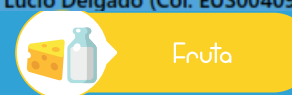
**17** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Espirales con atún y tomate (1.4.5.7.10)  
Ventresca merluza con salsa mery (3.5.14)  
**Postre** Fruta **Pan int(1.7.10)**

**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 pantasca 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)



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





# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

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)  
Truitada 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)  
Truitada 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'andalusa (1.2.3.4.5.7.8.12.14)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**16** Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31  
Enciam, remolatxa, dacs i cogombre  
Arroz a banda (3.5.12.14)  
Formatge i tomata cherry (4.8)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

## Dimecres

**3** 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** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**10** 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 int(1.7.10)**

**17** 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 int(1.7.10)**

## Dijous

**4** 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 ECO **Pa (1.7.10)**

**11** Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32  
Enciam, remolatxa, dacs i cogombre  
Arròs rossejat  
Assortiment de formatges (4.8)  
**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 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30  
Mezclum, tomata, carlota i dacs  
Guisat de mandonguilles de peix amb creïlles(1.4)  
Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)  
**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  
Truitada 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 Pantasca de creïlles, tomata i olives(1)  
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**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Junio 2026

No bajo en grasa



1

Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Macarrones con cebolla, tomate y queso  
Abadejo a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

2

Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Lentejas con arroz intergral y verduras ECO  
Tortilla francesa

Postre Fruta Pan

3

Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de verduras y hortalizas ECO  
Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta de tomate con orégano  
Ensalada mezclum con garbanzos y pepino  
Paella valenciana

Postre Fruta ECO Pan

5

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado de albóndigas de pescado con patatas  
Nuggets de brócoli al horno

Postre Lácteo 0% Pan integral

8

Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Longanizas de magro al horno con champiñones

Postre Fruta Pan

9

Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Macarrones a la boloñesa vegetal  
Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan

10

Tosta de humus  
Ensalada campestre con huevo duro y atún  
Alitas de pollo crujientes al tomillo

Postre Fruta Pan integral

11

Lechuga, remolacha, maíz y pepino  
Arroz rossejat de verduras  
Surtido de quesos

Postre Fruta Pan

12

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con verduras  
Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Lentejas juliana  
Tortilla de cebolla

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, remolacha, maíz y pepino  
Arroz a banda  
Queso y tomates cherry

Postre Fruta Pan

17

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Espirales con atún y tomate  
Ventresca de merluza con salsa mery

Postre Fruta Pan integral

18

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Crema de alubias blancas y hortalizas ECO  
Pollo al horno con patatas, cebolla y romero

Postre Fruta Pan

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
Ensalada Pantasca de patatas, tomate y olivas  
Hamburguesa de coliflor con palitos de zanahoria al horno

Postre Lácteo 0% Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Junio 2026

No cerdo



1	2	3	4	5
<p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Macarrones con cebolla, tomate y queso</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Lentejas con arroz intergral y verduras ECO</p> <p>Tortilla patatas</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de verduras y hortalizas ECO</p> <p>Pollo al horno a las finas hierbas</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p>Tosta de tomate con orégano Ensalada mezclum con garbanzos y pepino</p> <p>Paella valenciana</p> <p><b>Postre</b> Fruta ECO <b>Pan</b></p>	<p>Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Guisado de albóndigas de pescado con patatas</p> <p>Nuggets de brócoli al horno</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b></p>
<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Pollo plancha con champiñones</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Macarrones a la boloñesa vegetal</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>10</p> <p>Tosta de humus Ensalada campestre con huevo duro y atún</p> <p>Alitas de pollo crujientes al tomillo</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p>11</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz y pepino Arroz rossejat de verduras</p> <p>Surtido de quesos</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Lentejas juliana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>16</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz y pepino Arroz a banda</p> <p>Queso y tomates cherry</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Espirales con atún y tomate</p> <p>Ventresca de merluza con salsa mery</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p>18</p> <p>Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Crema de alubias blancas y hortalizas ECO</p> <p>Pollo al horno con patatas, cebolla y romero</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p>19</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Ensalada Pantasca de patatas, tomate y olivas Hamburguesa de coliflor con palitos de zanahoria al horno</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b></p>



Lunes

Martes

# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Junio 2026  
No gambas

Miércoles

Jueves

Viernes



1	2	3	4	5
<p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Macarrones con cebolla, tomate y queso</p> <p>Lomo cinta con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Lentejas con arroz intergral y verduras ECO</p> <p>Tortilla patatas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de verduras y hortalizas ECO</p> <p>Pollo al horno a las finas hierbas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Tosta de tomate con orégano Ensalada mezclum con garbanzos y pepino</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>	<p>Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Guisado de verduras con patatas</p> <p>Nuggets de brócoli al horno</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>
<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Longanizas de magro al horno con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Macarrones a la boloñesa vegetal</p> <p>Hamburguesa de coliflor al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>10</p> <p>Tosta de humus Ensalada campestre con huevo duro</p> <p>Alitas de pollo crujientes al tomillo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz y pepino Arroz rossejat</p> <p>Surtido de quesos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Lentejas juliana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz y pepino Arroz de verduras</p> <p>Queso y tomates cherry</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>18</p> <p>Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Crema de alubias blancas y hortalizas ECO</p> <p>Pollo al horno con patatas, cebolla y romero</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>19</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Ensalada Pantasca de patatas, tomate y olivas Hamburguesa con palitos de zanahoria al horno</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>