



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, paraguayó,
manzana, pera y plátano.

Dos días a la semana se servirá pan
especial

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	ACS
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
Crema de calabacín
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz
Puré arcoiris de Eiza

Pollo a la jardinera de Dante
al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

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

Fruta de temporada

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

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz
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, zanahoria, olivas
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

Buffet de hummus
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

Festivo

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

Tortilla francesa con queso
Lácteo

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

MENÚ GRADUACIÓN
Lechuga, maíz, olivas
Arroz con salsa de tomate
Solomillo de pollo empanado
Helado

CENA: Salteado de patata con verduras marinado. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Lentejas ECO camperas
guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

Festivo

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Lácteo

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
Cassoulet de garbanzos a la hortelana
guisados con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, pepino
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Abadejo al horno en salsa de la abuela
con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, pepino
Lentejas ECO con verduras
guisadas con patata, pimiento y zanahoria
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado

Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

Chips vegetales caseros
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

Ensalada de verano
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Helado

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

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.



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.

Dos dies a la setmana se servirà pan especial

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
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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
Crema de carabasseta
Llom a l'estil gadità amb ceba calfada
al forn
 Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa
Puré arc de Sant Martí d' Eiza
Pollastre a la jardineria de Dante
al forn amb salsa d' hortalisses
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de safanòria 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

Festiu

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, 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

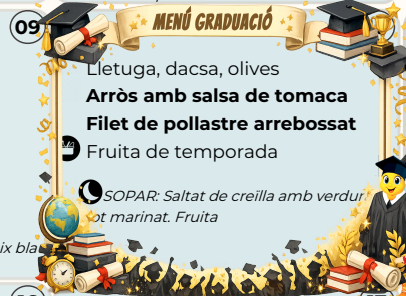
Bufet d'hummus
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
 Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda
Cigrons a la jardineria
guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa amb formatge
Lacti

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



Lletuga, llombarda, olives
Llenties ECO camperoles
guisades amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
 Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

Festiu

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Lacti

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

Lletuga, tomaca, llombarda
Cassoulet de cigrons a l'hortolana
guisats amb verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsa, cogombre
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Abadejo al forn en salsa de la iaia
amb salsa d' hortalisses
 Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirrana i xulles de titot marinades. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, cogombre
Llenties ECO amb verdures
guisades amb creïlla, pebrot i safanòria
Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat
 Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i truita de creïlla. 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

Ensalada de verano
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Gelat

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

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·licite 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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa Mini polos	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina de cerdo y pavo Fruta de temporada	Buffet de hummus 16 Espaguetis integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa Mini polos	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina de cerdo y pavo Fruta de temporada	Buffet de hummus 16 Espaguetis integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	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 zanahoria Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta permitida	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" 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 Tortilla francesa Mini polo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina de cerdo y pavo Fruta de temporada	Buffet de hummus 16 Espaguetis "sin gluten" a la italiana SIN QUESO Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto de huevo con patatas SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo

SABÍAS QUE

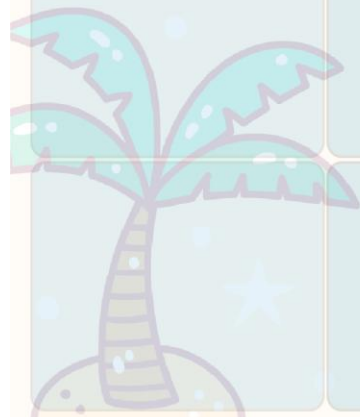
CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Crema de calabacín Lomo sajonia al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 triturados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con queso Lácteo	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10 Tosta de pan con queso y tomate Arroz con pescado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Pollo deshuesado asado con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana triturados con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 12 Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19 Queso en lonchas con tomate Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Crema de calabacín Pollo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pollo con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 1 Crema de calabacín Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Yogur desnatado	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro guisado al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla francesa 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 zanahoria y manzana Lomo rustido Fruta de temporada	Buffet de hummus 16 Espaguetis integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Parrillada de verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz con pollo Yogur desnatado

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Mini polos	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta permitida	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso Pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta SIN ATÚN Arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 Lomo al horno con salsa de soja, miel y limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Buffet de hummus 16 Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso Lomo con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Magro en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano SIN ATÚN Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

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		Lechuga, zanahoria, maíz		Lechuga, tomate, lombarda		Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas		Lechuga, tomate, pepino	
1		2		3		4		5	
Crema de calabacín		Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado		Hervido valenciano		Ensalada mixta con atún		Crema de verduras	
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada		Dentón en salsa de puerros		Magro guisado		Arroz del senyoret		Alitas de pollo asadas con festival de maíz	
al horno		al horno		Fruta de temporada		con pescado y marisco		El horno	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lácteo		Fruta de temporada	
Lechuga, tomate, maíz		Lechuga, zanahoria, olivas		Lechuga, tomate, lombarda		Lechuga, tomate, lombarda		Chips vegetales caseros	
8		9		10		11		12	
Puré arcoiris de Eiza		Crema de patata y zanahoria		Arroz con salsa de tomate		Verduras salteadas con arroz		Ensalada de pasta con macarrones integrales	
Pollo a la jardinera de Dante		Magro con tomate		Solomillo de pollo empanado		Pollo al horno con patatas		Salmón en salsa de soja, miel y limón	
El horno		El horno		Helado		Fruta de temporada		al horno	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, remolacha		Lechuga, zanahoria, maíz		Lechuga, lombarda, olivas		Lechuga, maíz, pepino		Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún	
15		16		17		18		19	
Crema de zanahoria y manzana		Espaguetis integrales a la italiana		Hervido valenciano		Tumbet mallorquín		Ensalada de verano	
Guiso de albóndigas a la santanderina		Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil		Pollo al horno con salsa de queso		Filete de abadejo en salsa de la abuela		Paella Valenciana	
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas		El horno		Fruta de temporada		con salsa de tomate		con pollo, judía verde y garrofón	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Helado	

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 1 Crema de calabacín Pescado blanco al horno con cebolla pochada 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 pimienta Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza 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	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 12 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 zanahoria y manzana Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz de pescado Mini polo

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Mini polos	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	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 zanahoria y manzana Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta permitida	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras SIN QUESO Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 3 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 5 Crema de verduras Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema de patata y zanahoria Magro con tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 11 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Chips vegetales caseros Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten" con tomate, maíz, olivas y pepino Salmón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Crema de zanahoria y manzana Guiso de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 16 Espaguetis "sin gluten" a la italiana SIN QUESO Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto de huevo con patatas del oeste SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta de temporada	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Arroz con pollo Fruta de temporada

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 Crema de calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno 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 Tortilla francesa con queso Lácteo	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 5 Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz 8 Puré arcoiris de Eiza Pollo a la jardinera de Dante al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Magro con tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 4 Arroz con salsa de tomate Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	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 zanahoria Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Buffet de hummus 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	Lechuga, lombarda, olivas 17 Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 18 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas Fruta permitida	19 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	(1)  CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	(2)  FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	(3)  DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES
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

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.