

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

1  
Lentejas con verdura  
Filete de cerdo a la plancha  
Ensalada mixta  
Manzana  
Pan y agua

2  
Arroz con guisantes y champiñón  
Huevo roto con tomate frito  
Ensalada mixta  
Albaricoques  
Pan y agua

3  
Espaguetis integrales con tomate frito y atún  
Carne picada de pollo con especias  
Ensalada mixta  
Plátano  
Pan integral y agua

4  
**No lectivo**

5  
Ensaladilla rusa  
Limanda empanada  
Manzana  
Yogur sabores  
Pan integral y agua

CENA SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11

Ensalada mixta  
Filete de merluza al horno con patatas  
LCA  
Pan y agua

Judías verdes  
Calabacines con carne picada  
LCA  
Pan y agua

Champiñón al ajillo  
Sándwich vegetal  
LCA  
Pan integral y agua

Ensalada de pimientos  
Huevo cocido  
LCA  
Pan integral y agua

COMIDA

8  
Arroz con tomate  
Magro  
Ensalada mixta  
Manzana  
Pan y agua

9  
Judías blancas estofadas  
Tilapia al horno  
Ensalada mixta  
Albaricoques  
Pan y agua

10  
Puré de verduras  
Pollo a la plancha  
Ensalada mixta  
Plátano  
Pan integral y agua

11  
Cocido  
Huevo cocido  
Ensalada mixta  
Albaricoques  
Pan y agua

12  
Espaguetis integrales con tomate frito y atún  
Atún fresco empanado  
Manzana  
Yogur sabores  
Pan integral y agua

CENA SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11

Zanahoria rallada  
Queso fresco y tomate natural  
LCA  
Pan y agua

Menestra de verduras  
Jamón serrano  
LCA  
Pan y agua

Ensalada mixta  
Caballa con tomate  
LCA  
Pan integral y agua

Pisto de calabacín  
Pechuga de pavo a la plancha  
LCA  
Pan y agua

Ensalada de tomate natural  
Tortilla de patata  
LCA  
Pan integral y agua

**MENÚ ESCOLAR - JUNIO 2026**



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
--	-------	--------	-----------	--------	---------

**COMIDA**

15  
 Sopa de pasta  
 Lomo fresco de cerdo a la plancha  
 Patatas fritas  
 Manzana  
 Pan y agua

16  
 Lentejas con verdura  
 Anillas de calamar  
 Ensalada mixta  
 Albaricoques  
 Pan y agua

17  
 Arroz tres delicias  
 Huevos rellenos  
 Ensalada mixta  
 Plátano  
 Pan integral y agua

**CENA SUGERIDA**  
 RD 315/2025. ART.11

Guisantes rehogados  
 Tortilla francesa  
 LCA  
 Pan y agua

Judías verdes  
 Rollito de carne picada de pollo  
 LCA  
 LCA  
 Pan y agua



Notas:

- En la merienda se oferta fruta.
- Los ingredientes de los platos están especificados en las notas finales. Los ingredientes en negrita son los que hacen referencia a alimentos alergénicos.

**Información relativa al menú para niñas que presenten alguna alergia o intolerancia justificada:**

<b>ALERGIA O INTOLERANCIA</b>	<b>ALTERNATIVA: En lugar del alimento o del plato que contenga el alimento, según la información aportada en la lista de ingredientes, se ofrece el siguiente alimento:</b>
Lactosa	Leche sin lactosa
Queso	Jamón york
Tomate natural	Lechuga
Frutas	Alternativa de fruta, diferente a la que causa alergia / Yogur de sabores.
Leche	Cuando hay yogur, se le ofrece fruta.
Salchichas (contiene trazas de leche)	Filete de pollo
Cocido (el chorizo contiene trazas de leche)	Garbanzos sin chorizo
Cordon bleu de pavo (contiene leche)	Jamón serrano
Empanadillas (contiene trazas de leche)	Atún
Pizza (contiene leche)/Nugget	Filete de pollo
Sanwich mixto	Empanada de york doble
Patata con huevo	Patata sin huevo + Jamón york
Filete ruso de pollo	Filete de pollo sin rebozar
Huevo frito/Huevo roto	Filete de cerdo
Tortilla de patata/Tortilla francesa	Filete de merluza
Huevo cocido/Sandwich mixto	Filete de tilapia

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Lípidos
1	Almuerzo	761	33,9	112	17,8
1	Cena	654	33,7	64,4	27,7
2	Almuerzo	835	48,9	103	20,9
2	Cena	543	18,7	59,1	25
3	Almuerzo	695	28,8	78,7	28
3	Cena	638	23	62,3	32,4
5	Almuerzo	713	47,6	78,8	17,4
5	Cena	662	28,6	72,9	27,2
8	Almuerzo	784	31,8	75,7	35,5
8	Cena	628	33,3	77	19,9
9	Almuerzo	792	27,7	115	23,2
9	Merienda	50,5	0,54	11,7	0,12
9	Cena	643	24,2	77,7	24,1
10	Almuerzo	756	32,7	97,7	24,3
10	Cena	658	30,7	71,9	26,1
11	Almuerzo	698	36,5	91,3	18,5
11	Cena	662	28,6	72,9	27,2
12	Cena	684	27,2	79,5	27,3
15	Almuerzo	752	50,2	80	23,3
15	Cena	643	20,4	74,1	28,6
16	Almuerzo	840	55,9	98	19,6
16	Cena	606	20,5	74	24,1
17	Almuerzo	841	28	90,1	39,3



# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- <sup>1</sup> Lentejas con patata: lentejas, patata, aceite de girasol y sal.
- <sup>2</sup> Filete de cerdo a la plancha: lomo de cerdo, aceite de girasol, sal.
- <sup>3</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>4</sup> Pan: harina de **trigo**, agua, levadura y sal.
- <sup>5</sup> Arroz con guisantes y champiñón: arroz, ajo, aceite de oliva, sal, cebolla, guisantes y champiñón.
- <sup>6</sup> Huevo roto: huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva, sal. Tomate frito: tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico).
- <sup>7</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>8</sup> Espaguetis integrales con tomate frito y atún: Sémola de **trigo** duro, **salvado de trigo** duro, tomate frito (tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, cebolla, acidulante: ácido cítrico) y atún
- <sup>9</sup> Carne picada de pollo con especias: carne picada de pollo, ajo, perejil, sal, pimienta, aceite de girasol.
- <sup>10</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>11</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **granos de sésamo**
- <sup>12</sup> Ensaladilla rusa: patata, **atún**, aceitunas, mayonesa (aceite vegetal (65%), agua, vinagre, azúcar, yema de **huevo**, sal, almidón modificado de maíz, 412, E415), ácido cítrico, conservantes (E-211, E-202), antioxidantes (E-304, E-306, E-322)), tomate, pimiento, guisantes, aceite de girasol, sal.
- <sup>13</sup> Limanda enharinada: limanda, harina de **trigo**, aceite de girasol, sal.
- <sup>14</sup> Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).
- <sup>15</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **granos de sésamo**
- <sup>16</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>17</sup> Filete de merluza al horno con patatas: filete de merluza, patatas, cebolla, sal y pimienta.
- <sup>18</sup> Judías verdes: judías verdes, aceite de oliva, sal.



# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- <sup>19</sup> Calabacines con carne picada de pollo: calabacín, carne picada de pollo, aceite de oliva, ajo, zanahoria y cebolla.
- <sup>20</sup> Champiñón al ajillo: champiñón de cultivo, agua, sal, acidulante (ácido cítrico), antioxidante (E-385), ajo, aceite de oliva, perejil.
- <sup>21</sup> Sándwich vegetal: pan de molde de **trigo**, jamón york, lechuga, tomate natural, **atún** en conserva, mayonesa(aceite vegetal (65%), agua, vinagre, azúcar, yema de **huevo**, sal almidón modificado de maíz, estabilizantes ( E-415 y E-412), ácido cítrico, conservantes (E-202 y E- 211) y antioxidantes ( E-304, E- 306, E- 322)), sal.
- <sup>22</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja** y **granos de sésamo**
- <sup>23</sup> Ensalada de pimientos: pimiento rojo, aceite de oliva, vinagre, tomate natural, cebolla y sal.
- <sup>24</sup> Huevo cocido: **huevo** de gallina, aceite de girasol y sal.
- <sup>25</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja** y **granos de sésamo**
- <sup>26</sup> Arroz con tomate: arroz, ajo, aceite de oliva, sal. Tomate frito: tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.
- <sup>27</sup> Magro: carne de cerdo, aceite de oliva, sal, pimentón.
- <sup>28</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>29</sup> Judías blancas estofadas: judías blancas, aceite de girasol, ajo, cebolla, pimiento rojo, sal.
- <sup>30</sup> Tilapia al horno: **Filete de tilapia**, zanahoria rallada, caldo de pescado comercial (agua, fumet de marisco (10,2%) (bogavante, **gamba**), **pescado** (0,8%) (**salmón**, bacalao), hortalizas (tomate, cebolla, zanahoria, puerro), aromas naturales (contienen **pescado**), extracto de levadura, sal, azúcar, aceite de oliva, ajo, vino blanco, especia), sajo, sal y aceite de girasol.
- <sup>31</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>32</sup> Puré de verduras: calabacín, patata, aceite y sal.
- <sup>33</sup> Pollo a la plancha: filete de pollo, aceite de girasol, sal.
- <sup>34</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>35</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja** y **granos de sésamo**
- <sup>36</sup> Cocido: garbanzos, codillo de cerdo, patata, chorizo (magro de cerdo y grasa de cerdo, sal, especias, orégano, ajo, proteínas de **leche**, dextrina, proteína de **soja**, azúcar, conservador E-262, E-262i, E-270, antioxidante E-301, colorante E-120 y fibra vegetal de proteaginosas), cebolla, aceite de girasol, sal.
- <sup>37</sup> Huevo cocido: **huevo** de gallina, aceite de girasol y sal.
- <sup>38</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- <sup>39</sup> Espaguetis integrales con tomate frito y atún: Sémola de **trigo** duro, **salvado de trigo** duro, tomate frito( tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico) y atún
- <sup>40</sup> Atún fresco empanado: **atún** (55%), **harina de trigo**, levadura, margarina vegetal, dextrosa, fécula de patata, almidón de maíz, sal, aceite vegetal.



# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

<sup>41</sup> Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).

<sup>42</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

<sup>43</sup> Zanahoria rallada: zanahoria, aceite de oliva, vinagre, sal.

<sup>44</sup> Queso fresco y tomate natural: Leche parcialmente desnatada de vaca (Origen: España), sal y cuajo. Tomate natural

<sup>45</sup> LCA: **leche** entera de vaca, cacao y azúcar.

<sup>46</sup> Menestra de verduras: patata, guisantes, zanahoria, judías verdes, alcachofas, cebolla, aceite de girasol y sal.

<sup>47</sup> Jamón serrano: jamón de cerdo, sal, dextrosa y conservadores (E-250, E-252).

<sup>48</sup> LCA: **leche** entera de vaca, cacao y azúcar.

<sup>49</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

<sup>50</sup> Caballa con tomate: filete de caballa en aceite, tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.

<sup>51</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

<sup>52</sup> Pisto de calabacín: calabacín, cebolla, pimiento, tomate, aceite de oliva, azúcar y sal.

<sup>53</sup> Pechuga de pavo a la plancha: pechuga de pavo, ajo, perejil, aceite de oliva y sal.

<sup>54</sup> Ensalada de tomate natural: aceite de oliva, vinagre, tomate natural, cebolla y sal.

<sup>55</sup> Tortilla de patata: **huevo líquido pasteurizado**, patata, aceite de girasol y sal.

<sup>56</sup> LCA: **leche** entera de vaca, cacao y azúcar.

<sup>57</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

<sup>58</sup> Sopa de pollo con fideos deshidratada: pasta alimenticia (fideo: sémola de **trigo** duro 65%), sal, almidón de maíz, extractos de levadura y de proteína de **soja**, potenciador del sabor (E-621), grasa vegetal de palma, grasa de ave (0,75%), hortalizas (**apio** y cebolla), especia, extractos de cebolla y zanahoria, antioxidante: extracto de romero.

<sup>59</sup> Lomo fresco de cerdo a la plancha: filete de cerdo, aceite de girasol, sal.

<sup>60</sup> Patatas fritas: patata, aceite de girasol sal.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

<sup>61</sup> Lentejas con patata: lentejas, patata, aceite de girasol y sal.

<sup>62</sup> Anillas de calamar: **calamar, harina de trigo**, aceite de girasol y sal.

<sup>63</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

<sup>64</sup> Arroz tres delicias: arroz, ajo, aceite de oliva, sal, guisantes, zanahoria, maíz.

<sup>65</sup> Huevos rellenos: huevos, atún en conserva, tomate frito, mayonesa.

<sup>66</sup> Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

<sup>67</sup> Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

<sup>68</sup> Guisantes rehogados: guisantes, ajo, aceite de girasol y sal.

<sup>69</sup> Tortilla francesa: huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva, sal.

<sup>70</sup> Judías verdes: judías verdes, aceite de oliva, sal.

<sup>71</sup> Rollito de carne picada de pollo: carne picada de pollo, zanahorias, cebolla, ajo, tomate frito, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

