

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunión nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.



MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

Media mañana

Desayuno en casa

DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

FRUTA
Entera o troceada, principalmente de temporada.

- vitaminas
- minerales
- fibras

CEREAL
Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.

- hidratos de carbono
- proteínas

LÁCTEO
Leche, yogurt natural, queso, etc.

- calcio
- proteínas

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

serunión educa

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

812,92 Kcal 88,18 g HC 28,31 g Prot 36,26 g Lip

4
Gazpacho casero
Magro de cerdo en salsa con patatas
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

698,3 Kcal 75,6 g HC 38,2 g Prot 29,6 g Lip

5
Ensalada de pasta
Filete de merluza al horno
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

612,3 Kcal 71,4 g HC 23,4 g Prot 20,3 g Lip

6
Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

658,66 Kcal 78,58 g HC 18,6 g Prot 31 g Lip

7
Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

607,87 Kcal 87,10 g HC 29,51 g Prot 14,50 g Lip

10
Macarrones boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

657,55 Kcal 89,56 g HC 27,01 g Prot 19,81 g Lip

11
Garbanzos salteados con jamón
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

735,63 Kcal 69,37 g HC 34,23 g Prot 33,74 g Lip

12
Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

676,25 Kcal 95,33 g HC 20,48 g Prot 20,25 g Lip

13
Arroz salteado con champiñones y bacon
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

796,1kcal Prot:19,2g -Lip:27,5g -HC:114,4g

14
Guisantes salteados
Gallo San Pedro a la bilbaína
Patatas parisinas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

663,23 Kcal 102,8 g HC 23,1 g Prot 16,63 g Lip

17
Lentejas estofadas con verduras
Revuelto de bacon
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

666,9kcal Prot:32,3g -Lip:26,3g -HC:70g

18
Arroz con salsa de tomate
Merluza empanada
Ensalada de lechuga, brotes de soja y maíz
Yogur sabor y Pan blanco/Pan integral

642,16 Kcal 85,87 g HC 36,11 g Prot 15,88 g Lip

19
Ensalada campera
Estofado de pollo
Cous Cous
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

749,98 Kcal 80,08 g HC 39,12 g Prot 28,75 g Lip

20
MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas
Helado y Pan blanco/Pan integral

727,01 Kcal 93,26 g HC 28,19 g Prot 23,56 g Lip

21
Crema de verduras
Limóna en salsa americana
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

722,84 Kcal 106,85 g HC 28,18 g Prot 19,66 g Lip

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan sin gluten

4
 Gazpacho casero con pan sin gluten
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

5
 Ensalada de pasta sin gluten
 Merluza al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan sin gluten

6
 Sopa casera de ave con fideos sin gluten
 Tortilla de patata y cebolla
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan sin gluten

7
 Arroz con verduras y pollo
 Salmón al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan sin gluten

10
 Macarrones sin gluten con salsa de tomate
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan sin gluten

11
 Garbanzos salteados con jamón
 Bacalao al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

12
 Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan sin gluten

13
 Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

14
 Guisantes salteados con cebolla
 Gallo San Pedro con ajo y pimentón
 Patatas al horno
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

17
 Crema de coliflor
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan sin gluten

18
 Arroz con salsa de tomate
 Merluza al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

19
 Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
 Estofado de pollo con verduras
 Pasta sin gluten en blanco salteada
 Fruta fresca y Pan sin gluten

20
MENÚ FIN DE CURSO
 Espaguetis sin gluten con tomate
 Hamburguesa sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
 Patatas fritas
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

21
 Crema de acelgas y zanahoria
 Limanda en salsa zanahoria
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan sin gluten

24
 VACACIONES DE VERANO

25
 VACACIONES DE VERANO

26
 VACACIONES DE VERANO

27
 VACACIONES DE VERANO

28
 VACACIONES DE VERANO

31
 VACACIONES DE VERANO

31
 VACACIONES DE VERANO

31
 VACACIONES DE VERANO

31
 VACACIONES DE VERANO

31
 VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

JUNIO 2024

3

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

5

Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
omates aliados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

14

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

17

Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Merluza empanada
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Patatas fritas
Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

21

Crema de acelgas y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

JUNIO 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4
 Gazpacho casero
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

5
 Ensalada de pasta
 Merluza al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6
 Lentejas con patatas y verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 omates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7
 Arroz con verduras y pollo
 Salmón al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10
 Macarrones en salsa de tomate
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11
 Garbanzos salteados con jamón
 Bacalao al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

12
 Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13
 Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

14
 Guisantes salteados con cebolla
 Gallo San Pedro con ajo y pimentón
 Patatas al horno
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

17
 Lentejas con patatas y verduras
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18
 Arroz con salsa de tomate
 Merluza empanada
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

19
 Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
 Estofado de pollo con verduras
 Pasta en blanco salteada
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20
MENÚ FIN DE CURSO
 Tallarines con tomate
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Patatas fritas
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

21
 Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Limanda en salsa zanahoria
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24
 VACACIONES DE VERANO

25
 VACACIONES DE VERANO

26
 VACACIONES DE VERANO

27
 VACACIONES DE VERANO

28
 VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Gazpacho casero
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Ensalada de pasta
 Merluza al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Lentejas con patatas y verduras
 Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
 omates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz con verduras y pollo
 Salmón al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

11

12

13

14

Macarrones en salsa de tomate
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Garbanzos salteados con jamón
 Bacalao al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Guisantes salteados con cebolla
 Gallo San Pedro con ajo y pimentón
 Patatas al horno
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

18

19

20

21

Lentejas con patatas y verduras
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz con salsa de tomate
 Merluza al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
 Estofado de pollo con verduras
 Cous cous salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MENÚ FIN DE CURSO
 Tallarines con tomate
 Hamburguesa con salsa de tomate
 Patatas fritas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Limanda en salsa zanahoria
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4
Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

5
Ensalada de pasta sin soja
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6
Sopa casera de ave con fideos sin soja
Tortilla de patata y cebolla
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7
Arroz salteado con calabacín
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10
Macarrones sin soja en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11
Espinacas al vapor con patata
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12
Crema de acelgas y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13
Arroz salteado con champiñones
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

14
Acelgas rehogadas con patatas
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17
Crema de coliflor
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18
Arroz con salsa de tomate
Merluza empanada
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19
Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20
MENÚ FIN DE CURSO
Espaguetis sin soja con tomate
Filete de ternera con salsa de tomate
Patatas fritas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

21
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

4

Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

5

Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

6

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

7

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

10

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

11

Garbanzos salteados con jamón
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

14

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

17

Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

18

Arroz con salsa de tomate
Merluza empanada
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa americana
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

4

Gazpacho casero
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

5

Ensalada de pasta
 Pechuga de pavo al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

6

Lentejas con patatas y verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 omates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

7

Arroz con verduras y pollo
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

10

Macarrones a la boloñesa
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

11

Garbanzos salteados con jamón
 Pechuga de pavo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y acelunas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Postre Casero y Pan blanco/Pan Integral

14

Guisantes salteados con cebolla
 Filete de pavo en salsa
 Patatas al horno
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

17

Lentejas con patatas y verduras
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

18

Arroz con salsa de tomate
 Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos y cebolla
 Estofado de pollo con verduras
 Cous cous salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
 Tallarines con tomate
 Hamburguesa con salsa barbacoa
 Patatas fritas
 Helado y Pan blanco/Pan Integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Ternera en salsa de cebolla
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

4

Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

5

Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6

Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Postre Casero y Pan blanco/Pan integral

14

Guisantes salteados con cebolla
Filete de pavo en salsa
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Merluza empanada
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas
Helado y Pan blanco/Pan integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

4

Gazpacho casero con pan sin gluten
Magro de cerdo con salsa con patatas
-
ir de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lac

5

Ensalada de pasta sin gluten
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

6

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla
omates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

7

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

10

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

11

Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
ir de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lac

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
ir de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lac

14

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno
ir de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lac

17

Crema de coiflor
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

18

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
ir de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lac

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Pasta sin gluten en blanco salteada
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

20

MENÚ FIN DE CURSO
Espaguetis sin gluten con tomate
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
Patatas fritas
ir de soja (sin gluten) y Pan sin gluten y sin lac

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan sin gluten y sin lactosa

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Gazpacho casero
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

5

Ensalada de pasta
 Pechuga de pavo al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6

Lentejas con patatas y verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 omates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

Arroz con verduras y pollo
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

Macarrones en salsa de tomate
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Garbanzos salteados con jamón
 Pechuga de pavo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

14

Guisantes salteados con cebolla
 Filete de pavo en salsa
 Patatas al horno
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

17

Lentejas con patatas y verduras
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
 Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos y cebolla
 Estofado de pollo con verduras
 Pasta en blanco salteada
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MENÚ FIN DE CURSO
 20
 Tallarines con tomate
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Patatas fritas
 Yogur de soja y Pan blanco/Pan integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Cerdo con pimiento y cebolla
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

29

VACACIONES DE VERANO

30

VACACIONES DE VERANO

31

VACACIONES DE VERANO

31

VACACIONES DE VERANO

31

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral

5

Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6

Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral

14

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral

17

Lentejas con patatas y verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Patatas fritas de soja (sin frutos secos) y Pan blanco/Pan integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Zanahoria dado salteada
Plátano_

4

Caldo casero de ave con arroz
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Zanahoria salteada
Yogur natural SIN LACTOSA _

5

Coditos sin gluten en blanco salteados
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Naranja/Mandarinas_

6

Caldo casero de ave con arroz
Tortilla francesa
Naranja/Mandarinas_

7

Arroz salteado con calabacín
Salmón al horno
Zanahoria salteada
Plátano_

10

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa
Berenjena horno/plancha
Naranja/Mandarinas_

11

Espinacas al vapor con patata
Bacalao al horno o a la plancha
Zanahoria dado salteada
Yogur natural SIN LACTOSA _

12

Crema de acelgas y zanahoria
Pollo al horno
Patatas cocidas
Plátano_

13

Arroz blanco salteado
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Zanahoria dado salteada
Yogur natural SIN LACTOSA _

14

Acelgas rehogadas con patatas
Gallo San Pedro al horno o a la plancha
Patatas al horno
Plátano_

17

Patatas y zanahoria al vapor
Revuelto de huevo
Calabacín salteado
Plátano_

18

Arroz en blanco salteado
Merluza al horno o a la plancha
Berenjena horno/plancha
Yogur natural SIN LACTOSA _

19

Crema de acelgas
Pollo al horno o a la plancha
_
Naranja/Mandarinas_

20

MENÚ FIN DE CURSO
Patatas hervidas con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de ternera al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Yogur natural SIN LACTOSA _

21

Crema de espinacas
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Plátano_

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Naranja, mandarina o plátano y _

4

Caldo casero de ave con arroz
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Zanahoria salteada
Yogur natural y _

5

Coditos en blanco salteados
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

6

Caldo casero de ave con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

7

Arroz salteado con calabacín
Salmón al horno
Zanahoria salteada
Naranja, mandarina o plátano y _

10

Macarrones en blanco salteados
Tortilla francesa
Berenjena horno/plancha
Naranja, mandarina o plátano y _

11

Espinacas al vapor con patata
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Yogur natural y _

12

Crema de acelgas y zanahoria
Pollo al horno
Patatas cocidas
Naranja, mandarina o plátano y _

13

Arroz salteado con champiñones
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de tomate
Naranja, mandarina o plátano y _

14

Acelgas rehogadas con patatas
Gallo San Pedro al horno o a la plancha
Patatas al horno
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

17

Patatas y zanahoria al vapor
Revuelto de huevo
Calabacín salteado
Yogur natural SIN AZÚCAR y _

18

Arroz en blanco salteado
Merluza al horno o a la plancha
Berenjena horno/plancha
Yogur natural y _

19

Crema de acelgas
Pollo al horno o a la plancha
Cous cous salteado
Naranja, mandarina o plátano y _

20

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines salteados con calabaza
Filete de ternera al horno o a la plancha
Patatas cocidas
Naranja, mandarina o plátano y _

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Naranja, mandarina o plátano y _

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

2
Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

3
Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4
Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

5
Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6
Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7
Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

8
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

9
Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

10
Guisantes salteados con cebolla
Filete de pavo en salsa
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

11
Lentejas con patatas y verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

12
Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

13
Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

14
MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa con salsa de tomate
Patatas fritas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

15
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

16
VACACIONES DE VERANO

17
VACACIONES DE VERANO

18
VACACIONES DE VERANO

19
VACACIONES DE VERANO

20
VACACIONES DE VERANO

21

22

23

24

25

LUNES

JUNIO 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS SIN PESCADO
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

3
Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4
Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

5
Ensalada de pasta
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6
Lentejas con patatas y verduras
Tortilla de patata y cebolla
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7
Arroz con verduras y pollo
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10
Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11
Garbanzos salteados con jamón
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13
Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

14
Guisantes salteados con cebolla
Filete de pavo en salsa
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17
Lentejas con patatas y verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18
Arroz con salsa de tomate
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19
Ensalada de patata con tomate, pimientos y cebolla
Estofado de pollo con verduras
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20
MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas
Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

21
Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Ternera en salsa de cebolla
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

LUNES

JUNIO 2024

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL VIERNES

3

Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

4

Gazpacho casero
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

5

Ensalada de pasta
 Merluza al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

6

Lentejas con patatas y verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 Omates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

7

Arroz con verduras y pollo
 Salmón al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

Macarrones a la boloñesa
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

11

Garbanzos salteados con jamón
 Bacalao al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

14

Guisantes salteados con cebolla
 Filete de pavo en salsa
 Patatas al horno
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

Lentejas con patatas y verduras
 Revuelto de bacón
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

18

Arroz con salsa de tomate
 Merluza empanada
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
 Estofado de pollo con verduras
 Pasta en blanco salteada
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
 Tallarines con tomate
 Hamburguesa con salsa barbacoa
 Patatas fritas
 Yogur sabores y Pan blanco/Pan integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Limanda en salsa zanahoria
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

31

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Gazpacho casero
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Lentejas con patatas y verduras
Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Macarrones en salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Lentejas con patatas y verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
Estofado de pollo con verduras
Pasta en blanco salteada
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines con tomate
Hamburguesa con salsa de tomate
Patatas fritas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

JUNIO 2024

MARTES

SIN CERDO
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA ANA Y SAN RAFAEL
VIERNES

3

Crema de calabaza

Escalope de pollo

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

4

Gazpacho casero

Pechuga de pavo al horno o a la plancha

Patata vapor

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

5

Ensalada de pasta

Merluza al horno o a la plancha

Zanahoria baby hervida

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

6

Lentejas con patatas y verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

7

Arroz con verduras y pollo

Salmón al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

10

Macarrones en salsa de tomate

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, remolacha y maíz

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

11

Garbanzos salteados

Buñuelos de bacalao

Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Jamoncitos de pollo con finas hierbas

Patatas fritas

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

13

Arroz salteado con champiñones

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Postre Casero y Pan blanco/Pan Integral

14

Guisantes salteados con cebolla

Gallo San Pedro con ajo y pimentón

Patatas al horno

Lácteo y Pan blanco/Pan Integral

17

Lentejas con patatas y verduras

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

18

Arroz con salsa de tomate

Merluza empanada

Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja

Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún

Estofado de pollo con verduras

Cous cous salteado

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

20

MENÚ FIN DE CURSO

Tallarines con tomate

Filete de ternera con salsa de tomate

Patatas fritas

Helado y Pan blanco/Pan Integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria

Limanda en salsa americana

Calabacín salteado

Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

31

32

33

34

35

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de calabaza
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Gazpacho casero sin gluten
 Magro de cerdo con salsa con patatas
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

Ensalada de pasta sin gluten
 Merluza al horno o a la plancha
 Zanahoria baby hervida
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Sopa casera de ave con fideos sin gluten
 Chuleta de cerdo al horno o a la plancha
 Omates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Arroz con verduras y pollo
 Salmón al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
 Contramuslo de pollo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Garbanzos salteados con jamón
 Bacalao al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Jamoncitos de pollo con finas hierbas
 Patatas fritas
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Arroz salteado con champiñones y bacon
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

Guisantes salteados con cebolla
 Gallo San Pedro con ajo y pimentón
 Patatas al horno
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

Crema de coliflor
 Cinta de lomo al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
 Fruta fresca y Pan sin gluten

Arroz con salsa de tomate
 Merluza al horno o a la plancha
 Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

Ensalada de patata con pimientos, cebolla y atún
 Estofado de pollo con verduras
 Pasta sin gluten en blanco salteada
 Fruta fresca y Pan sin gluten

MENÚ FIN DE CURSO
 Espaguetis sin gluten con tomate
 Hamburguesa sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate
 Patatas fritas
 Yogur de sabores y Pan sin gluten

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
 Limanda en salsa zanahoria
 Calabacín salteado
 Fruta fresca y Pan sin gluten

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO



LUNES

MARTES

JUEVES

3

Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

4

Caldo casero de ave con arroz
Magro de cerdo con salsa con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

5

Coditos en blanco salteados
Merluza al horno o a la plancha
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

6

Lentejas con chorizo (sin tomate)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

7

Arroz con verduras y pollo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

10

Macarrones en blanco salteados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

11

Garbanzos salteados con jamón
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

12

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

13

Arroz salteado con champiñones y bacon
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla
Postre Casero y Pan blanco/Pan Integral

14

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón
Patatas al horno
Lácteo y Pan blanco/Pan Integral

17

Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

18

Arroz en blanco salteado
Merluza empanada
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan Integral

19

Ensalada de patata con tomate, pimientos, cebolla y atún
pollo al horno o a la plancha
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

20

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines salteados con calabaza
Hamburguesa al horno
Patatas fritas
Helado y Pan blanco/Pan Integral

21

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa zanahoria
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

31

31

31

31

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo al horno o a la plancha (30gr)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Gazpacho casero
Magro de cerdo 30GR con patatas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Ensalada de pasta
Merluza al horno o a la plancha (30gr)
Zanahoria baby hervida
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Lentejas con patatas y verduras
-
omates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz salteado con calabacín
Salmón al horno (30gr)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

10

11

12

13

14

Macarrones en salsa de tomate
Tortilla francesa (30gr)
Ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Garbanzos salteados
-
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo con finas hierbas (30gr)
Patatas cocidas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Arroz salteado con champiñones
Cinta de lomo al horno o a la plancha 30gr
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Guisantes salteados con cebolla
Gallo San Pedro con ajo y pimentón (30gr)
Patatas al horno
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

17

18

19

20

21

Lentejas con patatas y verduras
-
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y Pan blanco/Pan Integral

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha (30gr)
Ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja
Yogur de sabores y Pan blanco/Pan integral

Ensalada de patata con tomate, pimientos y cebolla
Estofado de pollo con verduras (30gr)
Cous cous salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

MENÚ FIN DE CURSO
Tallarines salteados con calabaza
Filete de ternera al horno o a la plancha (30gr) con salsa tomate
Patatas cocidas
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

Crema de acelgas, judía verde, calabacín, calabaza y zanahoria
Limanda en salsa de zanahoria 30gr
Calabacín salteado
Fruta fresca y Pan blanco/Pan integral

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO