

MENU MENSUAL – JUNIO 2026



Realizado el departamento de



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO (1,3,6,10) REVUELTO (3) CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA (12) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>626Kcal P:22 HC:66 L:29 Cena: Pescado azul y verdura</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS (1, 6, 10) BACALAO EN SALSAS CON ALMEJAS (1, 3, 4, 6, 10, 14) Y ENSALADA DE REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p>653Kcal P:36 HC:65 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LO POBRE ENSALADA DE GARBANZOS (3, 4, 12) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>646Kcal P:25 HC:88 L:18 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>4</p> <p>GAZPACHO (1, 12) CARRILLADADA EN SALSAS CON PATATAS YOGUR (7)</p> <p>612Kcal P:26 HC:61 L:28 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>5</p> <p>PAELLA (2, 4, 6, 14) MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p>660Kcal P:26 HC:77 L:26 Cena: Pollo y ensalada</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (1, 3, 4, 6, 10, 12) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>694Kcal P:29 HC:81 L:26 Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS LIMANDA REBOZADA (1, 4, 6, 10) CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p>642Kcal P:28 HC:44 L:37 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>690Kcal P:32 HC:87 L:22 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO (6) SALMÓN AL HORNO (4) CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ (12) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>684Kcal P:20 HC:73 L:33 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>PATATAS REVOLCONAS LENTEJAS ESTOFADAS (1, 6, 10) YOGUR (7) PAN INTEGRAL (1)</p> <p>626Kcal P:25 HC:56 L:31 Cena: Pescado blanco con verduras</p>
<p>15</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES GRATINADOS (1, 3, 6, 7, 10) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS (12) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>698Kcal P:30 HC:78 L:28 Cena: Pescado blanco con verduras</p>	<p>16</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA CABALLA EN SALSAS DE TOMATE (4) Y ENSALADA DE COL Y MANZANA (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p>612Kcal P:28 HC:64 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA (3, 4, 12) JUDIAS BLANCAS (1, 6, 10) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>618Kcal P:23 HC:59 L:28 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607Kcal P:21 HC:72 L:23 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Último día de clases ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO (1, 6, 10) CON PATATAS HELADO (7) PAN INTEGRAL (1)</p> <p>685Kcal P:11 HC:81 L:34 Cena: Pescado azul y ensalada</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES</p>				

Alérgenos: 1. Gluten, 2. Crustáceos, 3. Huevos, 4. Pescado, 5. Cacahuets, 6. Soja, 7. Lácteos, 8. Frutos de cáscara, 9. Apio, 10. Mostaza, 11. Sésamo, 12. Dióxido de azufre y sulfitos, 13. Altramucos y 14. Moluscos.

La FRUTA DE TEMPORADA es de temporada: plátano, naranja, mandarina, pera y manzana.

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – JUNIO 2026



SIN GLUTEN

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>626Kcal P:22 HC:66 L:29 Cena: Pescado azul y verdura</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS BACALAO EN SALSA CON ALMEJAS Y ENSALADA DE REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>653Kcal P:36 HC:65 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LO POBRE ENSALADA DE GARBANZOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>646Kcal P:25 HC:88 L:18 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>4</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>612Kcal P:26 HC:61 L:28 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>5</p> <p>PAELLA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>660Kcal P:26 HC:77 L:26 Cena: Pollo y ensalada</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>694Kcal P:29 HC:81 L:26 Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>642Kcal P:28 HC:44 L:37 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>690Kcal P:32 HC:87 L:22 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>684Kcal P:20 HC:73 L:33 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>PATATAS REVOLCONAS LENTEJAS ESTOFADAS YOGUR) PAN INTEGRAL</p> <p>626Kcal P:25 HC:56 L:31 Cena: Pescado blanco con verduras</p>
<p>15</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES GRATINADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>698Kcal P:30 HC:78 L:28 Cena: Pescado blanco con verduras</p>	<p>16</p> <p>PATATAS GUISADAS CON TERNERA CABALLA EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>612Kcal P:28 HC:64 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>618Kcal P:23 HC:59 L:28 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607Kcal P:21 HC:72 L:23 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Último día de clases ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS HELADO PAN INTEGRAL</p> <p>685Kcal P:11 HC:81 L:34 Cena: Pescado azul y ensalada</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES</p>				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>626Kcal P:22 HC:66 L:29 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>679Kcal P:38 HC:58 L:29 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LO POBRE ENSALADA DE GARBANZOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>646Kcal P:25 HC:88 L:18 Cena: Pavo y verdura</p>	<p>4</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>612Kcal P:26 HC:61 L:28 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>5</p> <p>PAELLA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>635Kcal P:31 HC:77 L:21 Cena: Pollo y ensalada</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>693Kcal P:30 HC:82 L:25 Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>675Kcal P:36 HC:41 L:38 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>690Kcal P:32 HC:87 L:22 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO FILETE DE CERDO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>642Kcal P:23 HC:73 L:27 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>PATATAS REVOLCONAS LENTEJAS ESTOFADAS YOGUR PAN INTEGRAL</p> <p>638Kcal P:23 HC:46 L:38 Cena: Pavo con verduras</p>
<p>15</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES GRATINADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>698Kcal P:30 HC:78 L:28 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA PECHUGA DE POLLO Y ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>614Kcal P:37 HC:61 L:22 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>618Kcal P:23 HC:59 L:28 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607Kcal P:21 HC:72 L:23 Cena: Pollo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Último día de clases ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS HELADO PAN INTEGRAL</p> <p>685Kcal P:11 HC:81 L:34 Cena: Pavo con verduras</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES</p>				

MENU MENSUAL – JUNIO 2026



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones)

Realizado el departamento de



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>626Kcal P:22 HC:66 L:29 Cena: Pescado azul y verdura</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS BACALAO EN SALSA CON ALMEJAS Y ENSALADA DE REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>653Kcal P:36 HC:65 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LO POBRE ENSALADA DE GARBANZOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>646Kcal P:25 HC:88 L:18 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>4</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>612Kcal P:26 HC:61 L:28 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>5</p> <p>PAELLA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>660Kcal P:26 HC:77 L:26 Cena: Pollo y ensalada</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>694Kcal P:29 HC:81 L:26 Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>642Kcal P:28 HC:44 L:37 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>690Kcal P:32 HC:87 L:22 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>684Kcal P:20 HC:73 L:33 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>PATATAS REVOLCONAS LENTEJAS ESTOFADAS YOGUR PAN INTEGRAL</p> <p>626Kcal P:25 HC:56 L:31 Cena: Pescado blanco con verduras</p>
<p>15</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES GRATINADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>698Kcal P:30 HC:78 L:28 Cena: Pescado blanco con verduras</p>	<p>16</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA CABALLA EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>612Kcal P:28 HC:64 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>618Kcal P:23 HC:59 L:28 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607Kcal P:21 HC:72 L:23 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Último día de clases ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS HELADO PAN INTEGRAL</p> <p>685Kcal P:11 HC:81 L:34 Cena: Pescado azul y ensalada</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES</p>				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>612Kcal P:32 HC:66 L:23 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS BACALAO EN SALSA CON ALMEJAS Y ENSALADA DE REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>653Kcal P:36 HC:65 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>3</p> <p>PATATAS A LO POBRE ENSALADA DE GARBANZOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>646Kcal P:25 HC:88 L:18 Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>4</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA EN SALSA CON PATATAS YOGUR</p> <p>612Kcal P:26 HC:61 L:28 Cena Pescado azul y verdura</p>	<p>5</p> <p>PAELLA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>660Kcal P:26 HC:77 L:26 Cena: Pollo y ensalada</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>668Kcal P:30 HC:79 L:24 Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>642Kcal P:28 HC:44 L:37 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>690Kcal P:32 HC:87 L:22 Cena: Pavo y ensalada</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>684Kcal P:20 HC:73 L:33 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>12</p> <p>PATATAS REVOLCONAS LENTEJAS ESTOFADAS YOGUR PAN INTEGRAL</p> <p>626Kcal P:25 HC:56 L:31 Cena: Pescado blanco con verduras</p>
<p>15</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES GRATINADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>698Kcal P:30 HC:78 L:28 Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PATATAS GUISADAS CON TERNERA CABALLA EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>612Kcal P:28 HC:64 L:24 Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>618Kcal P:23 HC:59 L:28 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>MENESTRA DE VERDURA PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>664Kcal P:39 HC:60 L:26 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Último día de clases ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON PATATAS HELADO PAN INTEGRAL</p> <p>685Kcal P:11 HC:81 L:34 Cena: Pescado blanco con verduras</p>
<p>22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES</p>				