

Menú Sin huevo crudo (no mahonesa, merengue) (si tortillas y revueltos muy hechos)

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA (PRIMAVERA / VERANO): La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE: 		
01 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	02 Guiso de alubias blancas con patatas y verduras Empanadillas de atún fritas Lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	03 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y queso fundido Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	04 Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento) Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
08 Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo salteado al ajillo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	10 Espaguetis integrales gratinados con queso Fajitas con boloñesa de soja Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	11 FESTIVO LOCAL 	12 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan blanco
15 Macarrones integrales con atún Guisantes salteados con ajitos y huevo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	16 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Lenguadina empanada Calabacín salteado Yogur y pan integral	17 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	18 Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, tomate, zanahoria) Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso) Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) Fruta fresca y pan integral	19 Guiso de lentejas con patatas y verduras Revuelto de huevo y calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco
22 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	23 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral			

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo crudo (no mahones)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo crudo (r	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd														14
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón sei	1		3											14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c														14
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, r	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3					8	9	10				
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa mixta con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición		0													
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con atún	1			4					9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe														14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, t	1	2	3						9					14
			Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom														