



CEIP

Menú GENERAL mes de junio de 2025

Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas de este mes son: melón, manzana, naranja, pera, plátano, sandía.

Las hortalizas de este mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

El yogur que se ofrece siempre es natural. Con o Sin azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur azucarado tiene < 12,3g de azúcar / 100g.

¡ Que paséis un buen y provechoso verano !



2	3	4	5	6
ARROZ CALDOSO DE CARNE Y VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	CREMA DE ZANAHORIA	ESPIRALES DE VERANO (albahaca, aceitunas, queso fresco) (1,3,7)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS
MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	POLO CON SALSAS CAZADORA	LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, canónigos, zanahoria)	ARROZ COCIDO	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	ENSALADA CON ACEITUNAS (romana, iceberg, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con pimientos y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Pasta de Legumbre con pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
9	10	11	12	13
CREMA DE CALABACÍN	TREMPÓ DE GARBANZOS (tomate, pimiento, cebolla, aceitunas)	ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO (ajo, albahaca, queso) (1,3,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE (1,12)	PALOMETA REBOZADA (huevo, pan rallado) (1,3,4)	MUSLITO DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO	GALLINETA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE (4)
ENSALADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, pepino) (7)	ARROZ COCIDO SALTEADO	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, canónigos, zanahoria)	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con cuscús y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de alubias blanca i patata / Fruta	Sugerencia de cena: Salmonetes a la plancha con sanfaina / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
16	17	18	19	20
ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (1,3,6,7)	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA	Menú Fin de Curso
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	CROQUETAS DE POLLO (1,2,3,4,6,7,12,14)	CREMA DE CALABAZA
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, canónigos, zanahoria)	ENSALADA CON ACEITUNAS (romana, iceberg, tomate)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, zanahoria, tomate cherry, aceitunas)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (1,12) Y PATATAS AL VAPOR ALIÑADAS DANONINO (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Bacalao al horno con cebolla, pimientos y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas con pisto de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Wok de verduras con huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Pasta de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús y hamburguesa de salmón / Fruta

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos