

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1 FESTIVO	2 -Ensalada de pasta INTEGRAL con caballa, cebolla, tomate natural, maíz, aceitunas y aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con verduras. <i>Contiene: Legumbres</i> -Salmón en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) y calabacín salteado. <i>Contiene: Pescado, gluten.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 FESTIVO	5 -Crema de verduras con aceite de oliva virgen extra. -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>	
8 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Arroz INTEGRAL con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo al ajillo (ajo, especias, aceite de oliva virgen extra y vinagre) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Garbanzos ECOLÓGICOS guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> -Macarrones con boloñesa de lentejas. (PROTEINA VEGETAL) <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres.</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa a la vizcaína (cebolla, ajo morado, tomate y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>	
15 -Arroz con pollo y verduras (pimientos, cebolla y zanahoria). -Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maiz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Bacalao a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Espaguetis INTEGRALES con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Nuggets de pollo al horno con patatas. <i>Contiene: Gluten, soja</i> -Fruta de temporada/Macedonia de fruta fresca con yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>			

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Guisantes salteados con gambas. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	2 Acelgas al estilo del Huécar. Rollitos de jamón- york y queso con patatas al horno. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Asadillo manchego. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	4 Arroz pilaf. Salchichas de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	5 Salmorejo. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
8 Ensalada mixta. Berenjenas rellenas de verduras, atún y queso. Fruta de temporada y pan.	9 Pimientos asados con patatas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Arroz cinco delicias. Boquerones con verduras en tempura. Fruta de temporada y pan.	11 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Tiras de pollo al limón estilo chino con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.
15 Parrillada de verduras. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	16 Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con setas. Fruta de temporada y pan.		

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.

Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.