



\* ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE CACAHUETES, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS: GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, FRUTOS SECOS, SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.\* PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



**JUNIO 2026**

**CEIPSO LOS JARALES**

ALÉRGICO LTP\*, CACAHUETES Y MELOCOTÓN Y SIMILARES (NECTARINA, CEREZA, CIRUELA, ALBARICOQUE Y PARAGUAYA)

\* FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS SIEMPRE SIN PIEL. NO VERDURAS DE HOJA



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																																																																																
<b>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b>  BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA  <b>PAN PERA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>635</td><td>64</td><td>34</td><td>26,8</td><td>6,2</td><td>203</td><td>4,3</td><td>174</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174	<b>LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS CON HORTALIZAS</b>  MUSLITOS DE POLLO CON <b>ARROZ INTEGRAL</b>  <b>PAN MANDARINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>664</td><td>77</td><td>37</td><td>23,3</td><td>5</td><td>195</td><td>8,6</td><td>735</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	664	77	37	23,3	5	195	8,6	735	<b>CREMA DE CALABAZA</b>  TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE Y CABALLA  <b>PAN INTEGRAL MANZANA ROYAL GALA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>719</td><td>73</td><td>23</td><td>37</td><td>7,5</td><td>195</td><td>6,8</td><td>232</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	719	73	23	37	7,5	195	6,8	232	<b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b>  <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO</b>  <b>PAN YOGUR</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>689</td><td>88,1</td><td>28,1</td><td>24,2</td><td>6,2</td><td>359</td><td>9,3</td><td>1128</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128	<b>PURÉ DE CALABACÍN</b>  PESCADILLA AL VAPOR CON PATATAS  <b>PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>622</td><td>91</td><td>26,9</td><td>16,3</td><td>3</td><td>228</td><td>7</td><td>1171</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
719	73	23	37	7,5	195	6,8	232																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171																																																																																		
<b>8 LUNES</b> <b>PURÉ DE PATATA</b>  HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE PELADO ALIÑADO  <b>PAN INTEGRAL PERA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>647</td><td>84</td><td>22</td><td>19,3</td><td>4,3</td><td>227</td><td>5,5</td><td>854</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854	<b>9 MARTES</b> <b>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO</b>  HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y PATATAS  <b>PAN PLÁTANO</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>680</td><td>84</td><td>28</td><td>25,6</td><td>5,4</td><td>180</td><td>7,1</td><td>1354</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354	<b>10 MIÉRCOLES</b> <b>ENSALADA DE PATATA</b>  LOMO DE CERDO ASADO CON ZANAHORIA SALTEADA  <b>PAN INTEGRAL MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>678</td><td>62</td><td>28</td><td>36</td><td>8,4</td><td>155</td><td>5,3</td><td>1292</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292	<b>11 JUEVES</b> <b>ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS</b>  MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  <b>PAN PERA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>722</td><td>98</td><td>27,6</td><td>23,6</td><td>4,2</td><td>206</td><td>5,9</td><td>667</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667	<b>12 VIERNES</b> <b>CREMA DE CALABACÍN</b>  <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON ARROZ INTEGRAL</b>  <b>PAN MANDARINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>630</td><td>74</td><td>18</td><td>21,8</td><td>5,1</td><td>271</td><td>5,4</td><td>854</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854																																																																																		
<b>15 LUNES</b> <b>FIDEUÁ DE POLLO</b>  TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA  <b>PAN INTEGRAL MANZANA ROYAL GALA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>653</td><td>69</td><td>28,7</td><td>29,8</td><td>6,4</td><td>184</td><td>7,9</td><td>1014</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014	<b>16 MARTES</b> <b>PURÉ DE CALABAZA</b>  ALBÓNDIGAS EN SALSA CON <b>ARROZ INTEGRAL</b>  <b>PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>630</td><td>79</td><td>26</td><td>23</td><td>4,5</td><td>277</td><td>11,5</td><td>809</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809	<b>17 MIÉRCOLES</b> <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS</b>  PESCADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATE ALIÑADO  <b>PAN PLÁTANO</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>693</td><td>84</td><td>38</td><td>22</td><td>4,6</td><td>191</td><td>8,7</td><td>815</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	693	84	38	22	4,6	191	8,7	815	<b>18 JUEVES</b> <b>ENSALADA CAMPERA</b>  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO  <b>PAN INTEGRAL MANZANA GOLDEN</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>642</td><td>71</td><td>33</td><td>25,3</td><td>5,8</td><td>146</td><td>6,5</td><td>878</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878	<b>19 VIERNES</b> <b>CREMA DE ZANAHORIAS</b>  PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  <b>HELADO</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>680</td><td>85</td><td>19</td><td>28,7</td><td>11,8</td><td>390</td><td>6,5</td><td>1941</td></tr> </table>		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
693	84	38	22	4,6	191	8,7	815																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878																																																																																		
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																																		
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941																																																																																		

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

\* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO  
 RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)  
 VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA  
 MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

**FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO**  
**FRUTAS JUNIO:** ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA  
**VERDURAS JUNIO:** ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA