



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,
 APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011
 SUBRAYADOS EN CADA PLATO
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JUNIO 2026

CEIPSO LOS JARALES
Menú Basal



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 LUNES
ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN NECTARINA

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

2 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

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

3 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL MANZANA

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

4 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

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

5 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

8 LUNES
BROCOLI SALTEADO CON PATATAS

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL PERA

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

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN PLÁTANO

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

10 MIÉRCOLES
ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

11 JUEVES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN CIRUELA

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

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN

POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

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

15 LUNES
FIDEUÁ DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL MANZANA

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

16 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

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

17 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN NECTARINA

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

18 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS

POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN MELCOTÓN

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

19 VIERNES
CREMA DE ZANAHORIAS

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO

HELADO

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



hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

1 LUNES SETAS AL AJILLO	2 MARTES ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES	3 MIÉRCOLES TABULÉ CON VERDURAS	4 JUEVES TOMATE RELLENO DE VENTRESCA	5 VIERNES ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE TERNERA	MEJILLONES A LA MARINERA	TRUCHA EN PAPILLOTE	ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN	CHULETILLAS DE CORDERO
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
8 LUNES ENSALADA DE QUINOA	9 MARTES SALMOREJO	10 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS	11 JUEVES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS	12 VIERNES SOPA MINISTRONE
CONEJO AL HORNO	PULPO A FEIRA	RAPE AL LIMÓN	BERENJENA RELLENA	SALMÓN A LA PLANCHA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
15 LUNES ACELGAS AL PIMENTÓN	16 MARTES BROCHETAS DE BONIATO	17 MIÉRCOLES TOSTAS DE AGUACATE Y JAMÓN	18 JUEVES ROMANESCU A LA BILBAINA	19 VIERNES HUMMUS CON CRUDITÉS
SOLOMILLO DE CERDO GUISADO	CHICHARRO EN ESCABECHE	PAVO A LA PLANCHA	DORADA AL HORNO	CALAMARES EN SU TINTA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA
QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS
NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA
ADOLESCENCIA.**

¡FELIZ VERANO!

