



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

JUNIO 2026

CEIPSO LOS JARALES



Menú sin Frutos secos, sésamo y cacahuetes



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



DÍA	COMIDA	DESCRIPCIÓN	ENERGÍA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
1 LUNES	ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA	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	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	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	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	622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171
8 LUNES	BROCOLI SALTEADO CON PATATAS	CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL	647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854
9 MARTES	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO	HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ	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	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292
11 JUEVES	PAELLA VALENCIANA	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	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	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	653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014
16 MARTES	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809
17 MIÉRCOLES	LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS	PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	693	84	38	22	4,6	191	8,7	815
18 JUEVES	ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS	POLLO AL CHILI NDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878
19 VIERNES	CREMA DE ZANAHORIAS	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO	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