



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



**JUNIO 2026**

**CEIP LOS JARALES**

**Menú sin Huevo, lácteos y frutos secos**



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES						
ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA		LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON HORTALIZAS		JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO		SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ		PURÉ DE VERDURAS							
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA		MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL		FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA		GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO		PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS							
PAN NECTARINA		PAN MANDARINA		PAN INTEGRAL MANZANA		PAN PERA		PAN INTEGRAL PLÁTANO							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	664	77	37	23,3	5	195	8,6	735
719	73	23	37	7,5	195	6,8	232	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171								
8 LUNES		9 MARTES		10 MIÉRCOLES		11 JUEVES		12 VIERNES							
BROCOLI SALTEADO CON PATATAS		ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS		ENSALADA DE PATATA		PAELLA VALENCIANA		CREMA DE CALABACÍN							
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE		POLLO EN SALSAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ		LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS		MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO		POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL							
PAN INTEGRAL PERA		PAN PLÁTANO		PAN INTEGRAL MANZANA		PAN CIRUELA		PAN MANDARINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292	722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667
630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854								
15 LUNES		16 MARTES		17 MIÉRCOLES		18 JUEVES		19 VIERNES							
FIDEUÁ DE MAÍZ DE VERDURAS		MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON ZANAHORIA		LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS		ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS		CREMA DE ZANAHORIAS							
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL		PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS		HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS							
PAN INTEGRAL MANZANA		PAN PERA		PAN NECTARINA		PAN INTEGRAL MELOCOTÓN		PAN GELATINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809
693	84	38	22	4,6	191	8,7	815	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878
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