



"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  
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



**JUNIO 2026**

**CEIPSO LOS JARALES**

**Menú sin Lentejas, alubias blancas, judías verdes, guisantes, piña, champiñón y cerdo**



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES																															
ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO		ENSALADA DE <b>ARROZ INTEGRAL</b> CON CABALLA, MAÍZ Y ACEITUNAS		VERDURAS SALTEADAS		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS		PURÉ DE VERDURAS																															
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA		MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA		<b>GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> * 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 YOGUR		PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *																															
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)	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)	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		MACARRONES CON Salsa DE TOMATE Y QUESO		ENSALADA DE PATATA		ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS		CREMA DE CALABACÍN																															
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ		HAMBURGUESA CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS		MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO		POTAJE DE <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> * CON ESPINACAS Y <b>ARROZ INTEGRAL</b>																															
PAN INTEGRAL PERA		PAN PLÁTANO		PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *		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)	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 POLLO		VERDURAS SALTEADAS		ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA		ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS		CREMA DE ZANAHORIAS																															
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		ALBÓNDIGAS EN Salsa CON <b>ARROZ INTEGRAL</b>		PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		POLLO AL CHILINDRÓN CON CALABACÍN SALTEADO		PIZZA DE QUESO																															
PAN INTEGRAL MANZANA		PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *		PAN NECTARINA		PAN INTEGRAL MELOCOTÓN		HELADO																															
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)	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