



* 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



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



DÍA	ALIMENTOS	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
1 LUNES	ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO	635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174
	PAN NECTARINA								
2 MARTES	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON CABALLA, MAÍZ Y ACEITUNAS	664	77	37	23,3	5	195	8,6	735
	PAN MANDARINA								
3 MIÉRCOLES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK	719	73	23	37	7,5	195	6,8	232
	PAN INTEGRAL MANZANA								
4 JUEVES	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128
	PAN YOGUR								
5 VIERNES	PURÉ DE VERDURAS	622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171
	PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*								
8 LUNES	BROCOLI SALTEADO CON PATATAS	647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854
	PAN INTEGRAL PERA								
9 MARTES	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO	680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354
	PAN PLÁTANO								
10 MIÉRCOLES	ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292
	PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*								
11 JUEVES	PAELLA VALENCIANA	722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667
	PAN CIRUELA								
12 VIERNES	CREMA DE CALABACÍN	630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854
	PAN MANDARINA								
15 LUNES	FIDEUÁ DE VERDURAS	653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014
	PAN INTEGRAL MANZANA								
16 MARTES	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809
	PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*								
17 MIÉRCOLES	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	693	84	38	22	4,6	191	8,7	815
	PAN NECTARINA								
18 JUEVES	ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878
	PAN INTEGRAL MELOCOTÓN								
19 VIERNES	CREMA DE ZANAHORIAS	680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941
	HELADO								

* 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