



\* 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 cerdo**



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



DÍA	COMIDA	PAQUETE	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	PAN NECTARINA	635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174
2 MARTES	LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS CON VERDURAS	PAN MANDARINA	664	77	37	23,3	5	195	8,6	735
3 MIÉRCOLES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO	PAN INTEGRAL MANZANA	719	73	23	37	7,5	195	6,8	232
4 JUEVES	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	PAN YOGUR	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128
5 VIERNES	PURÉ DE VERDURAS	PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *	622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171
8 LUNES	BROCOLI SALTEADO CON PATATAS	PAN INTEGRAL PERA	647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854
9 MARTES	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS	PAN PLÁTANO	680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354
10 MIÉRCOLES	ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA	PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292
11 JUEVES	PAELLA VALENCIANA	PAN CIRUELA	722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667
12 VIERNES	CREMA DE CALABACÍN	PAN MANDARINA	630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854
15 LUNES	FIDEUÁ DE VERDURAS	PAN INTEGRAL MANZANA	653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014
16 MARTES	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON ZANAHORIA	PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809
17 MIÉRCOLES	LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS	PAN NECTARINA	693	84	38	22	4,6	191	8,7	815
18 JUEVES	ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS	PAN INTEGRAL MELOCOTÓN	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878
19 VIERNES	CREMA DE ZANAHORIAS	HELADO	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