

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 29.20gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.04gr, 543.40 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.33%, G: 35.00%, HC: 49.67%, Az: 14.19gr Sal: 1.68gr, AGS: 4.20gr, 459.06 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Tomate aliñado con atún</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.10%, G: 35.59%, HC: 48.31%, Az: 20.34gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.83gr, 442.69 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajo</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.19%, G: 32.75%, HC: 52.06%, Az: 13.61gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.39gr, 490.00 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.79%, G: 27.79%, HC: 55.43%, Az: 25.97gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.07gr, 406.52 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.69%, G: 35.54%, HC: 47.76%, Az: 29.54gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.19gr, 492.68 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 11.65%, G: 39.73%, HC: 48.61%, Az: 13.93gr Sal: 1.14gr, AGS: 4.21gr, 458.83 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.80%, G: 32.16%, HC: 48.04%, Az: 19.85gr Sal: 1.99gr, AGS: 5.55gr, 473.86 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.40%, G: 32.85%, HC: 51.75%, Az: 14.04gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.51gr, 476.94 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con garbanzos y poton</li> <li>- Tortilla francesa (contiene lactosa)</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y atun</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.74%, G: 31.20%, HC: 51.07%, Az: 12.92gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.75gr, 423.21 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 20.35%, G: 24.33%, HC: 55.32%, Az: 29.02gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.83gr, 431.59 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuscus hervido v.1</li> <li>- Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Naranja</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 12.75%, G: 32.04%, HC: 55.21%, Az: 10.40gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.10gr, 458.34 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Huevo duro v2</li> <li>- Ensalada de espinacas con tomate</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.70%, G: 35.18%, HC: 46.12%, Az: 14.03gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.56gr, 447.02 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral hervido con tomate</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta:sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.13%, G: 37.48%, HC: 42.39%, Az: 11.60gr Sal: 4.23gr, AGS: 2.91gr, 479.61 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.93%, G: 40.82%, HC: 47.26%, Az: 14.37gr Sal: 0.73gr, AGS: 3.39gr, 422.59 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta fresca</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.39%, G: 35.24%, HC: 47.37%, Az: 15.94gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.36gr, 414.45 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta fresca</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.78%, G: 33.97%, HC: 50.24%, Az: 12.04gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.01gr, 473.78 Kcal</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuzes / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:  
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)

# Menú Junio 2026

## Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz integral salteado con verduras de temporada. Tortilla de espárragos trigueros. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lentejas con pimiento, cebolla y tomate. Pescado blanco a la plancha con limón. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de verduras y atún. Ensalada de rúcula y rabanitos. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca.-</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmorejo (bajo en sal y con AOVE). Huevo duro picado y virutas de jamón serrano. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo a la plancha con finas hierbas. Tostada de pan integral con Queso fresco con un toque de miel. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con refrito de ajos (poco aceite).Merluza al horno con rodajas de tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con zanahoria y pollo. Brochetas de pollo y pimientos. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa vegetal (legumbres) en plato. Ensalada de tomate y cebolleta. Fruta Fresca.-</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta integral con salsa de tomate casera y albahaca. Sepia o calamar a la plancha. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada campera (patata cocida, atún al natural, pimiento Verde, naranja y aceitunas). Fruta Fresca.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al horno con costra de hierbas. Carpaccio de calabacín y tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli al vapor con pimentón de la Vera. Pechuga de pollo al horno con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salpicón de legumbres (garbanzos, pepino, aceitunas). Boquerones al horno (no fritos). Fruta Fresca.-</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salteado de garbanzos con espinacas con un toque de pimentón de la Vera. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla francesa con finas hierbas y espárragos trigueros a la plancha. Fruta Fresca.-</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

### El desayuno, la primera comida del día

### "Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 42.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 4.18gr, 765.01 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta: sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.33%, G: 35.00%, HC: 49.67%, Az: 19.89gr Sal: 2.34gr, AGS: 5.47gr, 655.07 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Tomate aliñado con atún</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.10%, G: 35.59%, HC: 48.31%, Az: 22.87gr Sal: 2.53gr, AGS: 4.58gr, 563.22 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.19%, G: 32.75%, HC: 52.06%, Az: 23.29gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.60gr, 767.73 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.79%, G: 27.79%, HC: 55.43%, Az: 40.34gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.79gr, 676.68 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.69%, G: 35.54%, HC: 47.76%, Az: 41.44gr Sal: 2.07gr, AGS: 4.96gr, 752.80 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 11.65%, G: 39.73%, HC: 48.61%, Az: 20.17gr Sal: 1.72gr, AGS: 3.36gr, 793.05 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.80%, G: 32.16%, HC: 48.04%, Az: 21.82gr Sal: 2.62gr, AGS: 6.20gr, 615.20 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.40%, G: 32.85%, HC: 51.75%, Az: 20.32gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.15gr, 636.68 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con garbanzos y potón</li> <li>- Tortilla francesa (contiene lactosa)</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y atún</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.74%, G: 31.20%, HC: 51.07%, Az: 19.52gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.75gr, 474.54 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 20.35%, G: 24.33%, HC: 55.32%, Az: 43.49gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.70gr, 641.06 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuscus hervido v.1</li> <li>- Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Naranja</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 12.75%, G: 32.04%, HC: 55.21%, Az: 19.24gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.36gr, 793.05 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento</li> <li>- Huevo duro v2</li> <li>- Ensalada de espinacas con tomate</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.70%, G: 35.18%, HC: 46.12%, Az: 20.40gr Sal: 2.42gr, AGS: 4.07gr, 606.17 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral hervido con tomate</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta: sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.13%, G: 37.48%, HC: 42.39%, Az: 16.94gr Sal: 6.12gr, AGS: 4.01gr, 667.13 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.93%, G: 40.82%, HC: 47.26%, Az: 24.35gr Sal: 1.10gr, AGS: 5.08gr, 646.14 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta fresca</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.39%, G: 35.24%, HC: 47.37%, Az: 23.87gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.50gr, 615.35 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta fresca</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.78%, G: 33.97%, HC: 50.24%, Az: 17.89gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.19gr, 660.74 Kcal</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuzes / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:  
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)

# Menú Junio 2026

## Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz integral salteado con verduras de temporada. Tortilla de espárragos trigueros. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lentejas con pimiento, cebolla y tomate. Pescado blanco a la plancha con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de verduras y atún. Ensalada de rúcula y rabanitos. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca. .</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmorejo (bajo en sal y con AOVE). Huevo duro picado y virutas de jamón serrano. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo a la plancha con finas hierbas. Tostada de pan integral con Queso fresco con un toque de miel. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con refrito de ajos (poco aceite).Merluza al horno con rodajas de tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con zanahoria y pollo. Brochetas de pollo y pimientos. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa vegetal (legumbres) en plato. Ensalada de tomate y cebolleta. Fruta Fresca. .</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta integral con salsa de tomate casera y albahaca. Sepia o calamar a la plancha. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada campera (patata cocida, atún al natural, pimiento Verde, naranja y aceitunas). Fruta Fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al horno con costra de hierbas. Carpaccio de calabacín y tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli al vapor con pimentón de la Vera. Pechuga de pollo al horno con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salpicón de legumbres (garbanzos, pepino, aceitunas). Boquerones al horno (no fritos). Fruta Fresca. .</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salteado de garbanzos con espinacas con un toque de pimentón de la Vera. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla francesa con finas hierbas y espárragos trigueros a la plancha. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

### El desayuno, la primera comida del día

### "Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 54.10gr Sal: 1.48gr, AGS: 5.10gr, 959.55 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Pasta integral con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.33%, G: 35.00%, HC: 49.67%, Az: 27.56gr Sal: 3.40gr, AGS: 7.88gr, 923.43 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Tomate aliñado con atún</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.10%, G: 35.59%, HC: 48.31%, Az: 26.79gr Sal: 3.01gr, AGS: 5.58gr, 748.36 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajo</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.19%, G: 32.75%, HC: 52.06%, Az: 25.25gr Sal: 1.98gr, AGS: 4.51gr, 923.38 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.79%, G: 27.79%, HC: 55.43%, Az: 51.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 6.14gr, 813.04 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.69%, G: 35.54%, HC: 47.76%, Az: 53.37gr Sal: 2.67gr, AGS: 6.34gr, 959.85 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta integral con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 11.65%, G: 39.73%, HC: 48.61%, Az: 27.16gr Sal: 2.40gr, AGS: 8.14gr, 885.21 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco</li> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Yogurt natural</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.80%, G: 32.16%, HC: 48.04%, Az: 24.20gr Sal: 3.01gr, AGS: 8.22gr, 725.22 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.40%, G: 32.85%, HC: 51.75%, Az: 27.16gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.33gr, 866.05 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con garbanzos y poton</li> <li>- Tortilla francesa (contiene lactosa)</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y atun</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.74%, G: 31.20%, HC: 51.07%, Az: 23.41gr Sal: 2.59gr, AGS: 5.28gr, 738.90 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 20.35%, G: 24.33%, HC: 55.32%, Az: 53.98gr Sal: 1.93gr, AGS: 3.59gr, 852.65 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuscus hervido v.1</li> <li>- Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimienta rojo guisado al curry</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Naranja</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 12.75%, G: 32.04%, HC: 55.21%, Az: 19.89gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.77gr, 862.76 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimienta</li> <li>- Huevo duro v2</li> <li>- Ensalada de espinacas con tomate</li> <li>- Pera</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.70%, G: 35.18%, HC: 46.12%, Az: 25.88gr Sal: 3.06gr, AGS: 6.29gr, 748.29 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral hervido con tomate</li> <li>- Salmon al horno con eneldo</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Fruta:sandía</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.13%, G: 37.48%, HC: 42.39%, Az: 22.64gr Sal: 7.89gr, AGS: 5.23gr, 889.27 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.93%, G: 40.82%, HC: 47.26%, Az: 27.76gr Sal: 1.47gr, AGS: 6.78gr, 840.87 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta fresca</li> </ul> <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.39%, G: 35.24%, HC: 47.37%, Az: 31.82gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.65gr, 818.37 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta fresca</li> </ul> <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.78%, G: 33.97%, HC: 50.24%, Az: 24.24gr Sal: 2.82gr, AGS: 5.89gr, 918.06 Kcal</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramuzes / 
  Gluten / 
  Crustáceos / 
  Huevos / 
  Pescados / 
  Cacahuets / 
  Soja / 
  Lácteos

\* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:  
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)

# Menú Junio 2026

## Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz integral salteado con verduras de temporada. Tortilla de espárragos trigueros. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lentejas con pimiento, cebolla y tomate. Pescado blanco a la plancha con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de verduras y atún. Ensalada de rúcula y rabanitos. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca. .</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmorejo (bajo en sal y con AOVE). Huevo duro picado y virutas de jamón serrano. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo a la plancha con finas hierbas. Tostada de pan integral con Queso fresco con un toque de miel. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con refrito de ajos (poco aceite). Merluza al horno con rodajas de tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con zanahoria y pollo. Brochetas de pollo y pimientos. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa vegetal (legumbres) en plato. Ensalada de tomate y cebolleta. Fruta Fresca. .</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta integral con salsa de tomate casera y albahaca. Sepia o calamar a la plancha. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada campera (patata cocida, atún al natural, pimiento Verde, naranja y aceitunas). Fruta Fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de atún al natural. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al horno con costra de hierbas. Carpaccio de calabacín y tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli al vapor con pimentón de la Vera. Pechuga de pollo al horno con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salpicón de legumbres (garbanzos, pepino, aceitunas). Boquerones al horno (no fritos). Fruta Fresca. .</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salteado de garbanzos con espinacas con un toque de pimentón de la Vera. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Bol de macedonia de frutas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla francesa con finas hierbas y espárragos trigueros a la plancha. Fruta Fresca. .</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

**El desayuno, la primera comida del día**

**"Come sano y muévete"**

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.