

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos y moluscos.</i></p> <p>-Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Ensalada de pasta INTEGRAL con caballa, cebolla, tomate natural, maíz, aceitunas y aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). <i>Contiene: sulfitos.</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con verduras. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Salmon en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) y calabacín salteado. <i>Contiene: Pescado, gluten.</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>4</b></p> <h2>FESTIVO</h2>	<p><b>5</b></p> <p>-Crema de verduras con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>8</b></p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Arroz INTEGRAL con tomate frito casero.</p> <p>-Jamoncito de pollo al ajillo (ajo, especias, aceite de oliva virgen extra y vinagre) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Garbanzos ECOLÓGICOS guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Macarrones con boloñesa de lentejas. (PROTEINA VEGETAL) <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres.</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa a la vizcaína (cebolla, ajo morado, tomate y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>-Arroz con pollo y verduras (pimientos, cebolla y zanahoria).</p> <p>-Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Bacalao a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Espaguetis INTEGRALES con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Nuggets de pollo al horno con patatas. <i>Contiene: Gluten, soja</i></p> <p>-Fruta de temporada/Macedonia de fruta fresca con yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>		

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.


Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2026

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Guisantes salteados con gambas. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>2</b> Acelgas al estilo del Huécar. Rollitos de jamón- york y queso con patatas al horno. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>3</b> Asadillo manchego. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>4</b> Arroz pilaf. Salchichas de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>5</b> Salmorejo. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
<b>8</b> Ensalada mixta. Berenjenas rellenas de verduras, atún y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>9</b> Pimientos asados con patatas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>10</b> Arroz cinco delicias. Boquerones con verduras en tempura. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>12</b> Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Tiras de pollo al limón estilo chino con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.
<b>15</b> Parrillada de verduras. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	<b>16</b> Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>17</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con setas. Fruta de temporada y pan.		

*Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.*

*Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.*

*Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.*

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

*Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.*

*Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.*