

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2026

MARIA REINA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Salteado de judías verdes
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado
Fruta y pan
Sautéed green beans
Meatballs with vegetables with sautéed rice
Fruit and bread

VE:3.239/775 GT:27 GS:9 HC:104 AZ:28 PROT:31 SAL:1

2
Macarrones (integrales) con salsa boloñesa
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan integral
Macaroni (whole grain) with bolognese sauce
Scrambled eggs with melted cheese with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.544/609 GT:16 GS:4 HC:79 AZ:11 PROT:33 SAL:2

3
Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2

4
Lentejas con verduras de temporada
Pollo asado al romero con patatas asadas
Fruta y pan integral
Stewed lentils
Rosemary grilled chicken with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:33 SAL:1

5
Arroz a la napolitana
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Napolitan rice
Salmon in orange juice with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.406/815 GT:27 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

8
Macarrones con chorizo
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Macaroni with chorizo
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.193/764 GT:23 GS:5 HC:115 AZ:27 PROT:29 SAL:1

9
Crema de zanahoria (eco.)
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan integral
Carrot cream
Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.562/613 GT:28 GS:8 HC:57 AZ:15 PROT:28 SAL:1

10
Sopa casera de cocido con pasta integral
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2

11
Paella de pollo tradicional
Abadejo con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan integral
Traditional chicken paella
Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.493/836 GT:20 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:46 SAL:1

12
Ensalada de alubias
Estofado de soja con patatas dado
Fruta y pan
Bean salad
Soy stew with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.645/872 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:30 PROT:28 SAL:1

15
Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Rioja style lentils
Spanish omelette with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.473/831 GT:29 GS:6 HC:110 AZ:27 PROT:35 SAL:2

16
Arroz con salsa de tomate
Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.849/682 GT:16 GS:5 HC:87 AZ:8 PROT:45 SAL:1

17
Crema casera de la huerta
Magro en salsa con patatas dado
Fruta y pan
Homemade garden cream
Lean pork in sauce with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.503/838 GT:42 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:28 SAL:1

18
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Assorted fried fish platter with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2

19
COMIDA ESPECIAL

22
NO LECTIVO

23
NO LECTIVO

24
NO LECTIVO

25
NO LECTIVO

26
NO LECTIVO

29
NO LECTIVO

30
NO LECTIVO

Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.