

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de junio de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

1	2	3	4	5
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ESPIRALES DE VERANO (tomate, piña, maíz, atún)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
CROQUETAS DE POLLO	POLLO A LA PLANCHA	LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	CHAMPIÑONES Y PIMIENTO ROJO ASADO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
8	9	10	11	12
ESPAGUETIS A LA CARBONARA	TREMPÓ DE GARBANZOS	ARROZ 3 DELÍCIAS (zanahoria, guisantes, jamón, tortilla)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan rallado)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	BACALAO AL HORNO	HUEVOS COCIDOS	ABADEJO AL ENELDO	GUIISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta

¡ Que paséis un buen verano !



Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Menú ESCOLAR GENERAL, mes de juny de 2026

La cuna utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar. Oli d'oliva verge extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats d'aigua i pa blanc o integral, a petició del centre.

Les fruites del mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, síndria, taronja.

els iogurts es serveixen, a petició del centre, naturals o de sabors, amb sucre o sense sucre. Els iogurts amb sucre tenen màxim 12,3g/ 100ml.

1	2	3	4	5
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, pinya, blat de les índies, tonyina)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS (ciurons)	ARRÒS DE PEIX
CROQUETES DE POLLASTRE	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AL FORN	LLUÇ AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	XAMPINYONS I PEBRE VERMELL	MONGETES TENDRES SALTADAS AMB BACO	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestió de sopar: Sanfaina de verdures amb ou i pa / Fruita	Suggestió de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggestió de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestió de sopar: Cuscús amb verdures i pollastre trosset / Fruita	Suggestió de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
8	9	10	11	12
ESPAGUETIS A LA CARBONARA	TREMPÓ DE CIURONS	ARRÒS 3 DELÍCIES (pastanaga, pèsols, pemil, truita)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA
XISPITAS DE LLUÇ CASOLANES (ou, pa ratllat)	LLONGANISSA DE PORC A LA PLANXA	PALOMETA AL FORN GRATINADA (beixamel, formatge)	TRUITA DE PATATA I CEBA	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
Suggestió de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggestió de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestió de sopar: Aroz amb pebes i mongetes pintes / Fruita	Suggestió de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestió de sopar: Ensalada i pizza casera / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties)	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA FIDEVÍ	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA	ENSALADA VARIADA AMB TIRES DE CALAMAR CASOLANES
NUGETS CASOLANS DE POLLASTRE (ou pa ratllat)	BACALLÀ AL FORN	OUS BULLITS	ABADEJO A L'ANET	CUINAT DE PILOTES CASOLANES (magre de porc i babilla de vedella)
ENSALADA VARIADA AMB PIPES (iceberg, brots tendres, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre vermell) I PATATA	ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS DE PA (iceberg, tomàtiga, pastanaga rallada)	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
Suggestió de sopar: Bullit de patata, mongetes i pastanaga amb ou / Fruita	Suggestió de sopar: Llenties salteades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestió de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb arròs / Fruita	Suggestió de sopar: Purè de verdures i croquetes de pollastre / Fruita	Suggestió de sopar: Ensalada i quiche variada / Fruita

! Que tingueu un bon estiu!



Si necessita informació dels al·lèrgens continguts en el menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com