

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, 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)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS	HAMBURGUESA VEGETAL	HAMBURGUESA VEGETAL	HUEVO COCIDO	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	CHAMPIÑONES Y PIMIENTO ROJO ASADO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO	ENSALADA VARIADA (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 croquetas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con hummus / Fruta
8	9	10	11	12
ESPAGUETIS A LA CREMA	TREMPÓ DE GARBANZOS	ARROZ 3 DELÍCIAS (zanahoria, guisantes, tortilla)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETAS DE ESPINACAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VARIADA (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 queso / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ENSALADA VARIADA	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	PURÉ DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS	HAMBURGUESA VEGETAL	HUEVOS COCIDOS	TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADILLA DE PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tofu marinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / 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