

Al objeto de que Uds. Conozcan las
comidas que su hijo/a realiza en el comedor escolar,
Para así poder complementarlas en casa, les
relacionamos los menús correspondientes al mes **JUNIO 2025**

Semana del 2 al 6 de junio				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
				VIERNES
1º PLATO	CREMA DE CALABAZA (verduras, patata, cebolla, aceite y sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE PESCADO CONARROZ (pescado, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas, y arroz)
2º PLATO	PALITOS DE MERLUZA (pescado, aceite, sal)	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	PINCHITOS DE POLLO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
ACOMPANANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	PLATANO	PERA	YOGUR	PERA PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)				
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)
				812 (36%) 33 (83%) 129 (14%) 57 (98%) 396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: Gluten, huevos, pescado, lácteos, soja, frutos secos, sulfitos, moluscos/mariscos.

Semana del 9 al 13 de junio		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO		LASAÑA (carne picada, lasaña, tomate, aceite, sal)	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras varias, patata, cebolla, aceite y sal)	FIDEOS GUISADOS (fideos, cebolla, pimiento, ajo, tomate, atún, colorante, sal y aceite)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO		GALLO FRITO (pescado, aceite, sal)	LOMO ADOBADO (filetes de lomo, aceite y sal)	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	FILETE DE ROSADA (Rosada empanada, aceite y sal)	PAELLA (carne, tomate, pimiento, ajo, arroz, aceite, sal)
ACOMPANANTE		PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, atún)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE		PLATANO	MANZANA	YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (µg)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: Gluten, huevos, pescado, lácteos, soja, frutos secos, sulfitos, moluscos/mariscos.

Semana del 16 al 20 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)	ENTREMESES VARIOS	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	ANILLAS DE CALAMARES	HUEVOS RELLENOS	POLLO AL HORNO CON PATATAS (carne de cerdo, zanahoria, miel, aceite y sal)	HAMBURGUESA	FRITURA VARIADA
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE	MANZANA	MANZANA	YOGUR	PLATANO	HELADO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (µg)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: Gluten, huevos, pescado, lácteos, soja, frutos secos, sulfitos, moluscos/mariscos.

