

JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espirales sin gluten con tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos	Salmorejo casero con pan sin gluten Pollo guisado al curry Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
08	09	10	11	12
Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Garbanzos estofados con verduras Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Gazpacho casero con pan sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Ensalada con huevo duro, tomate, maíz dulce y zanahoria Alubias con arroz Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos	Macarrones sin gluten con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
15	16	17	18	19
Espirales sin gluten aglio-olio Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Salmorejo casero con pan sin gluten Pollo a la jardinera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Alubias con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza con infusión de ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Ensalada variada con queso fresco Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín salteado Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos
22	23	24	25	26
Macarrones sin gluten con tomate Caballa al horno / plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo