



## MENÚ GENERAL JUNIO 2026

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1-5</b>	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares  <b>Postre: Yogur natural</b>  <i>4, 5</i>	1º- Ensaladilla rusa 2º- Bacalao al horno con salsa de tomate y ensalada  <b>Postre: Plátano</b>  <i>2, 3</i>	1º- Pasta <b>integral</b> con carne 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Sandía</b>  <i>1, 2, 6</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Pizza casera de jamón cocido y queso  <b>Postre: Manzana</b>  <i>1, 2, 4</i>	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada  <b>Postre: Melón</b>  <i>1, 2, 3</i>
<b>8-12</b>	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz <b>integral</b> con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento)  <b>Postre: Yogur natural</b>  <i>4</i>	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada  <b>Postre: Manzana</b>  <i>1, 3, 6</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (atún, yema y mayo.) con ensalada  <b>Postre: Sandía</b>  <i>2, 3</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada  <b>Postre: Melón</b>  <i>4, 6</i>	1º- Menestra de verduras 2º- Bacalao al horno con patatas asadas  <b>Postre: Plátano</b>  <i>3</i>
<b>15-19</b>	1º- Ensalada de pasta <b>integral</b> 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Yogur natural</b>  <i>1, 2, 3, 4</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Milanesa de pollo con ensalada  <b>Postre: Manzana</b>  <i>1, 2, 4</i>	1º- Ensaladilla rusa 2º- Pez espada al horno con ensalada  <b>Postre: Plátano</b>  <i>1, 2, 3</i>	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata  <b>Postre: Melón</b>  <i>1, 6</i>	1º- Arroz con verduras 2º- Empanadillas de atún  <b>Postre: Manzana</b>  <i>3</i>

*\*Números: alérgenos*



## ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural**: elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

## ALÉRGENOS\*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

### **Recomendaciones para la cena:**

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



## MENÚ SIN GLUTEN JUNIO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1-5</b>	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares  <b>Postre: Yogur natural</b> 4, 5	1º- Ensaladilla rusa 2º- Bacalao al horno con salsa de tomate y ensalada  <b>Postre: Plátano</b> 2, 3	1º- Pasta* con carne 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> 2, 6	1º- Crema de calabacín 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> 4	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada  <b>Postre: Melón</b> 2, 3
<b>8-12</b>	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz <b>integral</b> con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) <b>Postre: Yogur natural</b> 4	1º- Pasta* con carne 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> 3, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (atún, yema y mayo.) con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada  <b>Postre: Melón</b> 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Bacalao al horno con patatas asadas  <b>Postre: Plátano</b> 3
<b>15-19</b>	1º- Ensalada de pasta* 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Yogur natural</b> 2, 3, 4	1º- Crema de calabacín 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> 4	1º- Ensaladilla rusa 2º- Pez espada al horno con ensalada  <b>Postre: Plátano</b> 2, 3	1º- Sopa de fideo* 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata  <b>Postre: Melón</b> 6	1º- Arroz con verduras 2º- Tortilla francesa con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> 3

\*Números: alérgenos



## ESPECIFICACIONES:

- **\*Pasta SIN GLUTEN**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (tritutados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (tritutado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%). Sin harinas.**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (tritutado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva.**
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

## ALÉRGENOS\*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

### **Recomendaciones para la cena:**

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



## MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA JUNIO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1-5</b>	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares  <b>Postre: Yogur cabra/soja</b> 5	1º- Ensaladilla rusa 2º- Bacalao al horno con salsa de tomate y ensalada  <b>Postre: Plátano</b> 2,3	1º- Pasta <b>integral</b> con carne 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> 1,2,6	1º- Crema de calabacín* 2º- Pizza casera de jamón cocido y queso  <b>Postre: Manzana</b> 1,2,	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada  <b>Postre: Melón</b> 1,2,3
<b>8-12</b>	1º- Crema de calabaza* 2º- Arroz <b>integral</b> con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) <b>Postre: Postre: Yogur cabra/soja</b>	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> 1,3,6	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (atún, yema y mayo.) con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> 2,3	1º- Crema de calabacín* 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada  <b>Postre: Melón</b> 6	1º- Menestra de verduras 2º- Bacalao al horno con patatas asadas  <b>Postre: Plátano</b> 3
<b>15-19</b>	1º- Ensalada de pasta <b>integral</b> 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Postre: Yogur cabra/soja</b> 1,2,3	1º- Crema de calabacín* 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> 1,2	1º- Ensaladilla rusa 2º- Pez espada al horno con ensalada  <b>Postre: Plátano</b> 1,2,3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata  <b>Postre: Melón</b> 1,6	1º- Arroz con verduras 2º- Empanadillas de atún  <b>Postre: Manzana</b> 3

\*Números: alérgenos



## ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- **Yogur de leche de cabra o postre de soja natural SIN azúcar**
- **\*Cremas de calabacín, calabaza y zanahoria SIN leche**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

## ALÉRGENOS\*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

### **Recomendaciones para la cena:**

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



## MENÚ SIN HUEVO JUNIO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-5	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares  <b>Postre: Yogur natural</b> <i>1,4,5</i>	1º- Ensaladilla rusa sin huevo 2º- Bacalao al horno con salsa de tomate y ensalada  <b>Postre: Plátano</b> <i>3</i>	1º- Pasta <b>integral</b> con carne 2º- Filete de lomo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> <i>1,6</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Pizza casera de jamón cocido y queso  <b>Postre: Manzana</b> <i>1,4</i>	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada  <b>Postre: Melón</b> <i>1,3</i>
8-12	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz <b>integral</b> con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) <b>Postre: Yogur natural</b> <i>4</i>	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> <i>1,3,6</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> <i>3</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada  <b>Postre: Melón</b> <i>4,6</i>	1º- Menestra de verduras 2º- Bacalao al horno con patatas asadas  <b>Postre: Plátano</b> <i>3</i>
15-19	1º- Ensalada de pasta <b>integral</b> 2º- Filete de lomo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Yogur natural</b> <i>1,3,4</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> <i>1</i>	1º- Ensaladilla rusa sin huevo 2º- Pez espada al horno con ensalada  <b>Postre: Plátano</b> <i>1,3</i>	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata  <b>Postre: Melón</b> <i>1,6</i>	1º- Arroz con verduras 2º- Empanadillas de atún  <b>Postre: Manzana</b> <i>3</i>

\*Números: alérgenos



## ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

## ALÉRGENOS\*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

### **Recomendaciones para la cena:**

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



## MENÚ SIN PESCADO JUNIO 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1-5</b>	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares  <b>Postre: Yogur natural</b> <i>1, 4, 5</i>	1º- Ensaladilla rusa 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Plátano</b> <i>2</i>	1º- Pasta <b>integral</b> con carne 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> <i>1, 2, 6</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Pizza casera de jamón cocido y queso  <b>Postre: Manzana</b> <i>1, 2, 4</i>	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Melón</b> <i>1, 2</i>
<b>8-12</b>	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz <b>integral</b> con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) <b>Postre: Yogur natural</b> <i>4</i>	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> <i>1, 6</i>	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (yema y mayonesa) con ensalada  <b>Postre: Sandía</b> <i>2</i>	1º- Crema de calabaza 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada  <b>Postre: Melón</b> <i>4, 6</i>	1º- Menestra de verduras 2º- Tortilla francesa con patatas asadas  <b>Postre: Plátano</b>
<b>15-19</b>	1º- Ensalada de pasta <b>integral</b> 2º- Tortilla española con ensalada  <b>Postre: Yogur natural</b> <i>1, 2, 4</i>	1º- Crema de calabacín 2º- Milanesa de pollo con ensalada  <b>Postre: Manzana</b> <i>1, 2, 4</i>	1º- Ensaladilla rusa sin atún 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada  <b>Postre: Plátano</b> <i>1, 2</i>	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata  <b>Postre: Melón</b> <i>1, 6</i>	1º- Arroz con verduras 2º- Pechuga de pollo a la plancha con patatas  <b>Postre: Sandía</b> <i>2</i>

\*Números: alérgenos



## ESPECIFICACIONES:

- Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%)**.
- Pizza, empanada y empanadillas son de **masa elaborada en el colegio**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva**.
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

## ALÉRGENOS\*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

### **Recomendaciones para la cena:**

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta