

MENÚ JUNIO 2026

NO GLUTEN



LUNES1	MARTES2	MIÉRCOLES3	JUEVES4	VIERNES5
ARROZ NEGRO CON CALAMAR (2,4,14)	GUIZO DE ALUBIAS	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso , aceitunas y orégano (7)	PASTA SIN GLUTEN CON PAVO ACEITE Y ORÉGANO	CREMA DE BRÓCOLI SIN PICATOSTES NI ALÉRGENOS
TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO AL AST	LOMO ADOBADO	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)	GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ
ENSALADA: TREMPÓ	ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA	PATATA FRITA AL HORNO	ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES8	MARTES9	MIÉRCOLES10	JUEVES11	VIERNES12
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, atún y maíz (4)	VICHYSOISE SIN ALÉRGENOS	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y QUESO (7)
TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL(4)	POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURA Y PATATA
ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA	ENS. LECHUGA Y MEZCLUM	ARROZ	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
LUNES15	MARTES16	MIÉRCOLES17	JUEVES18	VIERNES19
CREMA DE GUISANTES SIN ALÉRGENOS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ALUBIAS (12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO (3)	PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA
MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO	GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ	POLLO A LA PLANCHA
PATATA FRITA AL HORNO	ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS			ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES22	MARTES23	MIÉRCOLES24	JUEVES25	VIERNES26
				
LUNES29	MARTES30	MIÉRCOLES31		
FELICES VACACIONES				

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

NO GLUTEN

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener GLUTEN o trazas de GLUTEN. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.



MENÚ JUNIO 2026

NO FRUTOS SECOS



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ NEGRO CON CALAMAR (2,4,14)	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso , aceitunas y orégano (7)	TORTELINI 4 QUESOS (1,3,6,7,10)	CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES (1)
TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO AL AST	LOMO ADOBADO	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)	GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ
ENSALADA: TREMPÓ	ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA	PATATA FRITA AL HORNO	ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, atún y maíz (4)	VICHYSOISE	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y QUESO (7)
TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL(4)	POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1)
ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA	ENS. LECHUGA Y MEZCLUM	ARROZ	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE GUISANTES	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ALUBIAS (12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO (3)	ESPAGUETIS INTEGRALES NAPOLITANA (1,3,6,10)
MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO	GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ	POLLO A LA PLANCHA
PATATA FRITA AL HORNO	ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS			ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
				
LUNES 29	MARTES 30			
FELICES VACACIONES				

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

NO FRUTOS SECOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener FRUTOS SECOS o trazas de FRUTOS SECOS. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. Disculpen las molestias. Nuestro pesto no contiene frutos secos.



MENÚ JUNIO 2026

NO HUEVO



LUNES1	MARTES2	MIÉRCOLES3	JUEVES4	VIERNES5
ARROZ NEGRO CON CALAMAR (2,4,14) PAVO A LA PLANCHA ENSALADA: TREMPÓ FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS (1) POLLO AL AST ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso , aceitunas y orégano (7) LOMO ADOBADO PATATA FRITA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PASTA SIN GLUTEN CON PAVO ACEITE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4) ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA YOGUR NATURAL (7)	CREMA DE BRÓCOLI SIN PICATOSTES NI ALÉRGENOS GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA
LUNES8	MARTES9	MIÉRCOLES10	JUEVES11	VIERNES12
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE PAVO A LA PLANCHA ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, atún y maíz (4) ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL(4) ENS. LECHUGA Y MEZCLUM FRUTA DE TEMPORADA	VICHYSOISE SIN ALÉRGENOS POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10) ARROZ FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y QUESO (7) GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1) YOGUR NATURAL (7)
LUNES15	MARTES16	MIÉRCOLES17	JUEVES18	VIERNES19
CREMA DE GUISANTES SIN ALÉRGENOS MERLUZA AL HORNO (4) PATATA FRITA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA A LA PLANCHA SIN ALÉRGENOS ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ALUBIAS (12) POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO YOGUR NATURAL (7)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN (4) GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11) FRUTA DE TEMPORADA	PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA POLLO A LA PLANCHA ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
LUNES22	MARTES23	MIÉRCOLES24	JUEVES25	VIERNES26
				
LUNES29	MARTES30			
FELICES VACACIONES				

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

NO HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener HUEVO o trazas de HUEVO. Las pastas que utilizaremos serán SIN GLUTEN, ya que la pasta que utilizamos contiene trazas de huevo. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.



MENÚ JUNIO 2026

NO LACTOSA



LUNES1	MARTES2	MIÉRCOLES3	JUEVES4	VIERNES5
ARROZ NEGRO CON CALAMAR (2,4,14)	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, aceitunas y orégano	PASTA SIN GLUTEN CON PAVO ACEITE Y ORÉGANO	CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES (1)
TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO AL AST	LOMO ADOBADO	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)	GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ
ENSALADA: TREMPÓ	ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA	PATATA FRITA AL HORNO	ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES8	MARTES9	MIÉRCOLES10	JUEVES11	VIERNES12
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, atún y maíz (4)	VICHYSOISE	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y PAVO
TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL(4)	POLLO A LA PLANCHA	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1)
ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA	ENS. LECHUGA Y MEZCLUM	ARROZ	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES15	MARTES16	MIÉRCOLES17	JUEVES18	VIERNES19
CREMA DE GUISANTES	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ALUBIAS (12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO (3)	ESPAGUETIS INTEGRALES NAPOLITANA (1,3,6,10)
MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO	GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11)	POLLO A LA PLANCHA
PATATA FRITA AL HORNO	ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS			ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES22	MARTES23	MIÉRCOLES24	JUEVES25	VIERNES26
				
LUNES29	MARTES30			
FELICES VACACIONES				

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

NO LACTOSA NI PVL (proteína de la leche de vaca)

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de LACTOSA O PROTEINA DE LA LECHE DE VACA. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. EN CASO DE NO PODER COMER TERNERA, AVISAD A COCINA, YA QUE ESTE MENÚ NO SERVIRÍA. Disculpen las molestias.



MENÚ JUNIO 2026

NO PESCADO NI MARISCO



LUNES1	MARTES2	MIÉRCOLES3	JUEVES4	VIERNES5
ARROZ CON ZANAHORIA	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso , aceitunas y orégano (7)	TORTELINI 4 QUESOS (1,3,6,7,10)	CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES (1)
TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO AL AST	LOMO ADOBADO	TORTILLA FRANCESA (3)	GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ
ENSALADA: TREMPÓ	ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA	PATATA FRITA AL HORNO	ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES8	MARTES9	MIÉRCOLES10	JUEVES11	VIERNES12
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, huevo y maíz (3)	VICHYSOISE	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y QUESO (7)
TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA SIN ALÉRGENOS	POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1)
ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA	ENS. LECHUGA Y MEZCLUM	ARROZ	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
LUNES15	MARTES16	MIÉRCOLES17	JUEVES18	VIERNES19
CREMA DE GUISANTES	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ALUBIAS (12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO (3)	ESPAGUETIS INTEGRALES NAPOLITANA (1,3,6,10)
PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO	GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11)	POLLO A LA PLANCHA
PATATA FRITA AL HORNO	ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS			ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES22	MARTES23	MIÉRCOLES24	JUEVES25	VIERNES26
				
LUNES29	MARTES30			
FELICES VACACIONES				

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

NO PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener PESCADO Y MARISCO o trazas de PESCADO Y MARISCO. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.





LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ NEGRO CON CALAMAR (2,4,14) 4R : 52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido	GUISO DE LENTEJAS (1) 4R : (3R:150 g de lentejas cocidas o 60 g de lentejas secas + 1R: 65g de patata cocida)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso , aceitunas y orégano (7)	PASTA INTEGRAL 4 QUESOS (1,3,6,7,10) 4R : 60g de pasta integral o blanca cruda o 180g de pasta integral o blanca hervida	CREMA DE BRÓCOLI SIN PICATOSTES 2R : (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida)
TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL AST	LOMO ADOBADO	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)	GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ 2R : (1R: 13g de arroz integral o blanco crudo o 40g de arroz integral hervido o 38g de arroz blanco hervido) Y (1R: 55g de garbanzo cocido)
ENSALADA: TREMPÓ	ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA	PATATA FRITA AL HORNO 4R : 120g de patata frita	ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA	
FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR 0,5R	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas
2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2,5R : 50g de pan	2R : 40g de pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10) 4R : 60g de pasta integral o blanca cruda o 180g de pasta integral o blanca hervida	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria 4R : 52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, atún y maíz (4) 4R : 260g de patata cocida	VICHYSOISE (1,7,3,9,10) 2R : (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida)	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y QUESO (7)
TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL(4)	POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)	GUISO DE LENTEJAS (1) 4R : (3R:150 g de lentejas cocidas o 60 g de lentejas secas + 1R: 65g de patata cocida)
ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA	ENS. LECHUGA Y MEZCLUM	ARROZ HERVIDO 2R : 26g de arroz integral o blanco crudo o 80g de arroz integral hervido o 76g de arroz blanco hervido	
FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR 0,5R
2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2,5R : 50g de pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE GUISANTES 2R : (1R: 65g de patata hervida +1R: 200g de verdura cocida)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 4R : 52g de arroz integral o blanco crudo o 160g de arroz integral hervido o 152g de arroz blanco hervido	ENSALADA DE ALUBIAS (12) 2R : 110g de judía blanca hervida	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO (3)	ESPAGUETIS INTEGRALES NAPOLITANA (1,3,6,10) 4R : 60g de pasta integral o blanca cruda o 180g de pasta integral o blanca hervida
MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO 2R : 70g de patata al horno o 130g de patata cocida	GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11) 4R : (2R: 26g de arroz integral o blanco crudo o 80g de arroz integral hervido o 76g de arroz blanco hervido) Y (1R: 110g de garbanzo cocido)	POLLO A LA PLANCHA
PATATA AL HORNO 2R : 70g de patata al horno o 130g de patata cocida	ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR 0,5R	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas	FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas			FRUTA DE TEMPORADA 1R de fruta, mirar tablas
2R : 40g de pan	2R : 40g de pan	2,5R : 50g de pan	2R : 40g de pan	2R : 40g de pan
FELICES VACACIONES				



Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

Diabetico 7R

EN ESTE MENÚ SE TENDRÁN EN CUENTA LAS RACIONES DE CARBOHIDRATOS TOTALES DEL MENÚ, por las que se pesará la comida en crudo o en hervido según la elaboración en cocina. Se intentará añadir PASTA Y ARROZ INTEGRAL siempre que sea posible. El cálculo de los gramages para las raciones de los carbohidratos estará señalado en azul. Para éste cálculo se han utilizado las tablas PARA LA FUNDACIÓN DE LA DIBETES NOVO. Las modificaciones de este menú respecto las del menú BASAL están destacadas en rojo.

1R FRUITA:	1,5R FRUITA	2R FRUITA
200g SANDÍA	300g	400g
200g MELON	300g	400g
150g ALBARICOQUE	225g	300g
100g NECTARINA	150g	200g
100g CIRUELA	150g	200g
100g MANZANA	150g	200g
100g MANARINA	150g	200g
100g MELOCOTÓN	150g	200g
200g FRESAS	300g	400g
100g PERA	150g	200g
100g NARANJA	150g	200g
100g PIÑA	150g	200g
100g KIWI	150g	200g
50g PLATANO	75g	100g

* la pasta sin gluten tiene 13g de carbohidrato por 1 RACIÓN

MENÚ

JUNIO 2026



LUNES1	MARTES2	MIÉRCOLES3	JUEVES4	VIERNES5
ARROZ NEGRO CON CALAMAR (2,4,14)	GUISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA GRIEGA: tomate, pepino, queso , aceitunas y orégano (7)	TORTELINI 4 QUESOS (1,3,6,7,10)	CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES (1)
TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO AL AST	LOMO ADOBADO	MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN (4)	GARBANZOS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ
ENSALADA: TREMPÓ	ENSALADA: LECHUGA Y ZANAHORIA	PATATA FRITA AL HORNO	ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ Y PIÑA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES8	MARTES9	MIÉRCOLES10	JUEVES11	VIERNES12
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)	ARROZ TRES DELICIAS: pavo, guisantes y zanahoria	ENSALADA DE PATATA: tomate, aceitunas, atún y maíz (4)	VICHYSOISE	ENSALADA DE LECHUGA JULIANA, UVAS Y QUESO (7)
TORTILLA FRANCESA (3)	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL(4)	POLLO EN SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA (1)
ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA	ENS. LECHUGA Y MEZCLUM	ARROZ	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
LUNES15	MARTES16	MIÉRCOLES17	JUEVES18	VIERNES19
CREMA DE GUISANTES	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ALUBIAS (12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO (3)	ESPAGUETIS INTEGRALES NAPOLITANA (1,3,6,10)
MERLUZA AL HORNO (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO CON PATATA AL HORNO	GARBANZOS AL CURRI CON ARROZ (1,8,10,11)	FRITURA VARIADA (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14)
PATATA FRITA AL HORNO	ENS. LECHUGA Y ACEITUNAS			ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES22	MARTES23	MIÉRCOLES24	JUEVES25	VIERNES26
				
LUNES29	MARTES30			
FELICES VACACIONES				

Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014: 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos



INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS MENÚS

Acompañamos las comidas con pan y agua. El pan será integral dos veces a la semana
Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío y cocinamos con aceite de oliva o aceite de girasol alto en oleico.

Nuestros son sin azúcares añadidos

Utilizamos sal yodada y en ocasiones la sustituimos por el uso de especias.

En caso de utilizar caldo u otros potenciadores del sabor, se utilizan las opciones existentes en el mercado con un 25 % reducido en

En ocasiones utilizamos platos tradicionales de las Islas Baleares para mantener nuestras raíces

Introducimos pasta o arroz integral para mejorar el valor nutritivo, como indica la normativa

Utilizamos un % de productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta y verdura.

Una vez a la semana introducimos proteína vegetal de sgundo plato, en ocasiones combinamos cereal con legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad

*en caso de alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto

*en caso de dieta astringente o blanda (dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. Teniendo en

* en caso de no poder comer cerdo por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.

*para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la **normativa vigente del BOIB** (decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterranea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el **Documento Español de Consenso** sobre la alimentación en los centros educativos y la **normativa del BOE** (Real Decreto 315/2025, de 15 de abril) por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Salmón a la plancha con puré de patata y ensalada + fruta	Pavo al horno con moniato y verduras + fruta	Huevos a la plancha con arroz y bócoli + fruta	Sopa + salchichas con ensalada	Gazpacho + pizza casera + fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de quinoa + croquetas + fruta	Fideos caldosos de rape con verduras + fruta	Tortilla de patata con guisantes y zanahoria + fruta	Dorada al horno con patata y ensalada + fruta	Fajitas de pollo con verduras + fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pollo al horno con champiñones y moniato + fruta	Crema de melón + sardinas con ensalada de arroz + yogur	Ensalada + "pa amb oli" de queso + fruta	Costillas de cerdo con puré de patata y ensalada + fruta	Revuelto de huevo con menestra de verduras + fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LUNES 29	MARTES 30			