



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2-6 JUNIO SEMANA 1	Sopa de pescado con arroz y huevo duro Ensalada de col, zanahoria y manzana Media luna de pechuga de pavo con jamón y queso y lazos de pasta con salsa de tomate casera Falafel con lazos de pasta y salsa de tomate casera	Crema de verduras Ensalada de queso, pera y kikos Merluza al horno con salsa de limón y hierbas con papas sancochadas Pisto con judías y papas sancochadas	Potaje de berros con judías Ensalada con tomate, cebolla, millo, pimienta y huevo duro Espagueti integral boloñesa Espagueti integral vegetal Yogur y fruta	Potaje de lentejas Tomates aliñados Pollo en salsa tropical con arroz Pimientos rellenos de arroz y verduras	Crema de calabaza Ensalada de pasta con pavo, millo, tomate, pimienta roja y perejil Salmón al horno con salsa de eneldo y papas Croquetas de espinacas
9-13 JUNIO SEMANA 2	Sopa de fideos Ensalada con cangrejo, millo y piña Abadejo a la bordelesa con papas sancochadas y salsa de mostaza y miel Estofado de lentejas	Crema de calabaza y puerros Ensalada con naranja, queso y semillas Arroz blanco con tortilla francesa y picadito de carne, plátano, guisantes con salsa de tomate casera Arroz blanco con pisto y garbanzos	Potaje de verduras con garbanzos Ensalada con col, pimienta roja, zanahoria, remolacha y millo Coditos de pasta con atún Coditos de pasta vegetal Yogur y fruta	Potaje de acelgas Ensalada Tabule con tomate, cuscús, cebolla y perejil Solomillo de cerdo en salsa de soja y miel con arroz Estofado de judías al curry con cuscús	Crema de coliflor Ensalada de pasta integral con atún, millo, tomate y huevo Empanadillas argentinas de pollo con papas Calabacines rellenos de arroz y verduras
16-20 JUNIO SEMANA 3	Sopa de verduras con arroz Ensalada con melocotón, semillas, canónigos, pimientos de piquillo y huevo duro Rodajas de merluza rebozadas con papas dado Albóndigas de espinacas con papas dado	Crema de calabacín y brócoli Ensalada con espinacas, queso feta, pasas y tomates cherry Pavo al horno con cebolla caramelizada y cuscús Garbanzos con calabaza y verduras	Crema de zanahoria Vinagreta de lentejas con huevo duro Macarrones carbonara Macarrones vegetales Yogur y fruta	Fideos, judías y papas Ensalada de arroz integral con tomate, atún, millo y perejil Estofado de bacalao con papas y zanahoria Rehogado de lentejas	Potaje de verduras con judías Ensalada de berros con tomate y queso tierno Pollo en salsa de zanahoria con arroz Pimientos rellenos de verduras y arroz
23-27 JUNIO SEMANA 4	Sopa de estrellitas Ensalada con remolacha, pimienta verde, pimienta roja, huevo duro y atún Lomo adobado con arroz y salsa de tomate casera Hamburguesas de remolacha con arroz y salsa de tomate casera	FESTIVO		Crema de calabaza Tomates aliñados Tortilla de papas Tortilla de papas Tortilla de papas Yogur y fruta	Caldo de millo con arroz Ensalada de col, zanahoria, pavo, piña y queso Pizza con pavo Pizza vegetal

*Opción vegetariana marcada en verde

- En el menú diario siempre tenemos a disposición de nuestros alumnos un primer plato de potaje, crema o sopa además de ensaladas variadas y verduras al vapor y un plato compuesto de legumbres. Todo elaborado con verduras y hortalizas de temporada, km 0 y ecológicas.
- Los menús están adaptados a las alergias alimentarias de nuestros alumnos, se intenta que sea el mismo menú sin el alérgeno, a menos que la alergia sea al componente principal del plato en cuyo caso se ofrece plato alternativo.
- Todas nuestras salsas son caseras elaboradas a base de vegetales y nuestros aliños tienen como base aceite de oliva virgen extra.
- Para guisos y salsas el aceite utilizado es de oliva y en las frituras alto oleico.
- Ofrecemos a diario pan integral, dos opciones de fruta de temporada y un lácteo a la semana
- El aporte calórico de cada día es orientativo y dependerá de la cantidad de cada plato.
- Una vez a la semana una de nuestras pastas y/o arroces son integrales.

Menú elaborado de acuerdo según la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011 y el 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.

Recomendaciones para la cena según el menú del mediodía

Para mantener una alimentación equilibrada a lo largo del día, es importante adaptar la cena en casa según lo que los niños hayan consumido en el colegio. A continuación, ofrecemos unas orientaciones generales para las familias:

- Si en el almuerzo han comido carne o pollo: recomendamos que la cena incluya una fuente de proteína vegetal o pescado, acompañada de verduras cocidas o en crema.
- Si han tomado legumbres o platos contundentes como potaje o arroz con salsa: lo ideal es una cena ligera, como una ensalada completa, una crema vegetal o una tortilla con verduras.
- Si el almuerzo ha sido especialmente proteico (ej. carne con huevo o queso): es preferible ofrecer en la cena una opción rica en vegetales y con poca grasa.
- Si han tomado pasta o arroz al mediodía: se recomienda evitar repetir estos ingredientes en la cena y optar por vegetales, huevos, pescado blanco o sopas ligeras.
- Si han comido pescado: puede equilibrarse con una cena que incluya cereales integrales, huevo o algo de carne blanca en pequeñas cantidades.
- Si el primer plato ha sido sopa o crema: la cena puede incluir una ensalada variada o una preparación caliente con algo más de proteína.
- En días de altas temperaturas o tras días muy activos: asegúrese de mantener una buena hidratación con agua, frutas frescas y alimentos ligeros por la noche.

Estas sugerencias permiten completar de forma adecuada la dieta diaria del niño y fomentar hábitos saludables también en casa.

LISTADO ALÉRGENOS SEMANA 1 2 al 6 JUNIO															
Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahu	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
2	Sopa de pescado con arroz y huevo duro			X	X										
2	Ensalada de col, zanahoria y manzana			X			X				X				
2	Media luna de pechuga de pavo con jamón y queso y lazos de pasta	X		X				X							
2	Falafel con lazos de pasta y salsa de tomate casera	X													
3	Crema de verduras														
3	Ensalada de queso, pera y kikos							X	X						
3	Merluza al horno con salsa de limón y hierbas con papas sancochadas				X										
3	Pisto con judías y papas sancochadas														
4	Potaje de berros con judías														
4	Ensalada con tomate, cebolla, millo, pimienta y huevo duro			X											
4	Espagueti integral boloñesa	X					X				X				
4	Espagueti integral vegetal	X					X				X				
5	Potaje de lentejas														
5	Tomates aliñados														
5	Pollo en salsa tropical con arroz							X							
5	Pimientos rellenos de arroz y verduras							X							
6	Crema de calabaza														
6	Ensalada de pasta con pavo, millo, tomate, pimienta roja y perejil	X		X			X				X				
6	Salmón al horno con salsa de eneldo y papas				X			X							
6	Croquetas de espinacas	X						X							

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 2

9 al 13 JUNIO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
9	Sopa de fideos	X					X				X				
9	Ensalada con cangrejo, millo y piña		X	X	X									X	
9	Abadejo a la bordelesa con papas sancochadas			X	X		X				X				
9	Estofado de lentejas														
10	Crema de calabaza y puerros							X							
10	Ensalada con naranja, queso y semillas							X	X						
10	Arroz blanco con tortilla francesa y picadito de carne			X											
10	Arroz blanco con pisto y garbanzos														
11	Potaje de verduras con garbanzos														
11	Ensalada con col, pimiento rojo, zanahoria, remolacha y millo														
11	Coditos de pasta con atún	X			X		X				X				
11	Coditos de pasta vegetal	X					X				X				
12	Potaje de acelgas														
12	Ensalada Tabule con tomate, cuscús, cebolla y perejil	X													
12	Solomillo de cerdo en salsa de soja y miel con papas parisinas						X								
12	Estofado de judías al curry con cuscús	X													
13	Crema de coliflor							X							
13	Ensalada de pasta integral con atún, millo, tomate y huevo	X		X	X		X				X				
13	Empanadillas argentinas de pollo con papas	X		X				X							
13	Calabacines rellenos de arroz y verduras							X							

LISTADO ALÉRGENOS

SEMANA 3

16 al 20 JUNIO

Día	PLATO	Gluten	Crustác.	Huevo	Pescado	Cacahue	Soja	Leche	F.Cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Altrmz.	Molusc.	Sulfito
16	Sopa de verduras con arroz														
16	Ensalada con melocotón, semillas, canónigos y pimientos de piquillo								X						
16	Rodajas de merluza rebozadas con papas dado	X	X	X	X			X						X	X
16	Albóndigas de espinacas con papas dado														
17	Crema de calabacín y brócoli							X							
17	Ensalada con espinacas, queso feta, pasas y tomates cherry							X	X						
17	Pavo al horno con cebolla caramelizada y cuscús	X													
17	Garbanzos con calabaza y verduras														
18	Crema de zanahoria														
18	Vinagreta de lentejas con huevo duro			X											
18	Macarrones carbonara	X					X				X				
18	Macarrones vegetales	X					X				X				
19	Fideos, judías y papas	X					X				X				
19	Ensalada de arroz integral con tomate, atún, millo y perejil				X		X	X			X				
19	Estofado de bacalao con papas y zanahoria				X										
19	Rehogado de lentejas														
20	Potaje de verduras con judías														
20	Ensalada de berros con tomate y queso tierno							X							
20	Pollo en salsa de zanahoria con arroz														
20	Pimientos rellenos de verduras y arroz							X							

24 al 27 JUNIO

[illegible]

SEMANA 1	Cal. 769 Prot. 45,8 Hc. 103,4 Gr. 12,9 Fibra 3	Cal. 479 Prot. 22,8 Hc. 57 Gr. 19,5 Fibra 10,2	Cal. 812 Prot. 55,52 Hc. 75,62 Gr. 32,52 Fibra 8	Cal. 986 Prot. 60,69 Hc. 97,22 Gr. 39,88 Fibra 6,9	Cal. 718 Prot. 27,76 Hc. 76,98 Gr. 33,63 Fibra 8,4
SEMANA 2	Cal. 591 Prot. 31,78 Hc. 59,048 Gr. 24,71 Fibra 4,4	Cal. 660 Prot. 30,09 Hc. 64,5 Gr. 30,5 Fibra 3	Cal. 1098 Prot. 53,96 Hc. 141 Gr. 35,5 Fibra 8,5	Cal. 647 Prot. 32,21 Hc. 53,5 Gr. 34 Fibra 9,6	Cal. 1015 Prot. 50,4 Hc. 112,9 Gr. 40,6 Fibra 12,8
SEMANA 3	Cal. 801 Prot. 24,8 Hc. 110,2 Gr. 30,7 Fibra 10,1	Cal. 706 Prot. 66,62 Hc. 57,61 Gr. 32,8 Fibra 15,1	Cal. 288 Prot. 9,7 Hc. 31,9 Gr. 7,8 Fibra 14,8	Cal. 793 Prot. 38,65 Hc. 79,05 Gr. 27,45 Fibra 14,35	Cal. 884 Prot. 63,86 Hc. 77,9 Gr. 34,49 Fibra 5,4
SEMANA 4	Cal. 442 Prot. 31,93 Hc. 75 Gr. 2,1 Fibra 9,7	FESTIVO	Cal. 606 Prot. 32,5 Hc. 100,6 Gr. 6,7 Fibra 14	Cal. 387 Prot. 9,63 Hc. 26,88 Gr. 27,21 Fibra 4,1	Cal. 607 Prot. 24,5 Hc. 60 Gr. 31,5 Fibra 6,5

Valor nutricional y calorías supervisadas por:



@7fitness_studio
C/. Remedios N°4