



# Menú SIN SALSA DE TOMATE FRITO

(Todas las elaboraciones se harán sin tomate frito)

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO):</b>  <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b></p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p><b>MARTES DÍA 23 DE JUNIO</b>  <b>¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</b></p> 			
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>San jacob de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajita de verduras y soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, ajo, laurel)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Yogur y pan blanco</p>
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Espirales en blanco</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Alubias salteadas con cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>FESTIVO LOCAL</b>  <b>DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</b></p> 	<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Espaguetis en blanco</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>22</b>				
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>				

# 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.

## 02 Convivencia

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



## 03 Sostenibilidad

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



## 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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura   Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne   Pescado
Pescado	Huevo   carne
Legumbres	Verdura   Huevo
carne	Huevo   Pescado
Fruta	lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN SALSA DE TOMATE FRITO

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN SALSA DE TOMATE FRITO	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño)																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																	1,4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9			11	12			1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli al vapor																		
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2							9				12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																	1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1		2	5						9							1,4	
		Guarnición	Puré de patata			2							9							1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4	
			Segundo	San jacob de pollo	1	2	5	4	5	6			9							1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con magro																	1,4
			Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada	1	2	5						8	9	10	11	12				1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
Jueves		Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y	1									9			11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño)																			
	Segundo	Merluza al gratén				5	4					9									
	Guarnición	Maíz dulce salteado																			
Semana 3	Lunes	Primero	Espirales en blanco	1									9			11					
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																	1,4	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Miércoles	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																		
		Segundo	Tortilla de calabacín				5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño)																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12			1,4		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Puré de patata			2							9							1,4	
	Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1																	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																		
		Guarnición		0																	
	Miércoles	Primero	Espaguetis en blanco	1										9			11				
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																		
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																	1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																		
		Segundo	Caballa al horno / plancha				4													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1									9			11					
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta casera horno/plancha	1	2	5							9							1,4	
		Guarnición	Patatas dado al horno																		
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2							9				12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																			
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							1,4		