MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2026

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 -**Arroz de marisco** con pimientos, cebolla y zanahoria. *Contiene: Pescado, crustáceos y moluscos.* -**Tortilla de patata y calabacín** con ensalada de lechuga y aceitunas. *Contiene: Huevo* -Fruta de temporada, **pan** y agua. *Contiene: Gluten*	**2** -Ensalada de **pasta INTEGRAL** con **caballa**, cebolla, tomate natural, maíz, aceitunas y aceite de oliva virgen extra. *Contiene: Gluten, huevo, pescado* -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con ensalada de lechuga y zanahoria. *Contiene: sulfitos.* -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. *Contiene: Gluten*	**3** -**Lentejas ECOLÓGICAS** estofadas con verduras. *Contiene: Legumbres* -**Salmón en salsa marinera** (cebolla, ajo, perejil, pimentón, **harina**) y calabacín salteado. *Contiene: Pescado, gluten.* -Fruta de temporada, **pan** y agua. *Contiene: Gluten*	**4** **FESTIVO**	**5** -Crema de verduras con aceite de oliva virgen extra. -**Merluza en salsa vasca** (cebolla, ajo, perejil, **harina** y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. *Contiene: Pescado, gluten* -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. *Contiene: Gluten, leche*
8 -**Fideuá** de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). *Contiene: Gluten, huevo* -**Tortilla de atún** con ensalada de lechuga y tomate. *Contiene: Huevo, pescado* -Fruta de temporada, **pan** y agua. *Contiene: Gluten*	**9** -Arroz **INTEGRAL** con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo **al ajillo** (ajo, especias, aceite de oliva virgen extra y **vinagre**) con ensalada de lechuga y aceitunas. *Contiene: Sulfitos* -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. *Contiene: Gluten*	**10** -**Garbanzos ECOLÓGICOS** guisados con calabaza y espinacas. *Contiene: Legumbres* -**Tilapia en salsa verde** (cebolla, ajo, perejil, **harina** y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. *Contiene: Pescado, gluten* -Fruta de temporada, **pan** y agua. *Contiene: Gluten*	**11** -Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, **guisantes,** alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen extra. *Contiene: Legumbres* -**Macarrones** con boloñesa de **lentejas**. (PROTEINA VEGETAL) *Contiene: Gluten, huevo, legumbres.* -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. *Contiene: Gluten*	**12** -**Judías blancas** estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). *Contiene: Legumbres* -**Palometa a la vizcaína** (cebolla, ajo morado, tomate y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. *Contiene: Pescado* -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. *Contiene: Gluten, leche*
15 -Arroz con pollo y verduras (pimientos, cebolla y zanahoria). -**Tortilla** de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maiz. *Contiene: Huevo* -Fruta de temporada, **pan** y agua. *Contiene: Gluten*	**16** -**Lentejas ECOLÓGICAS** guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). *Contiene: Legumbres* -**Bacalao** a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. *Contiene: Pescado* -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. *Contiene: Gluten*	**17** -**Espaguetis INTEGRALES** con boloñesa de **atún**. *Contiene: Gluten, huevo, pescado* -**Nuggets de pollo** al horno con patatas. *Contiene: Gluten, soja* -Fruta de temporada/Macedonia de fruta fresca con **yogur**, **pan** y agua. *Contiene: Gluten, leche*		

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.
Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.
Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES…

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Guisantes salteados con gambas. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	**2** Acelgas al estilo del Huécar. Rollitos de jamón- york y queso con patatas al horno. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**3** Asadillo manchego. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	**4** Arroz pilaf. Salchichas de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**5** Salmorejo. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
8 Ensalada mixta. Berenjenas rellenas de verduras, atún y queso. Fruta de temporada y pan.	**9** Pimientos asados con patatas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**10** Arroz cinco delicias. Boquerones con verduras en tempura. Fruta de temporada y pan.	**11** Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**12** Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Tiras de pollo al limón estilo chino con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.
15 Parrillada de verduras. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	**16** Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**17** Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con setas. Fruta de temporada y pan.		

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.
Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.
Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.
Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional