

# Menú Junio 2025

## Basal (Infantil)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

2

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 26.41gr  
Sal: 1.31gr, AGS: 2.37gr, 447.62 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.66%, G: 32.81%, HC: 52.54%, Az: 13.13gr  
Sal: 1.59gr, AGS: 4.09gr, 458.51 Kcal

4

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.08%, G: 28.73%, HC: 53.19%, Az: 25.39gr  
Sal: 1.43gr, AGS: 3.22gr, 421.24 Kcal

5

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Pollo al horno especiado
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.88%, G: 33.78%, HC: 50.34%, Az: 10.96gr  
Sal: 1.44gr, AGS: 3.81gr, 458.76 Kcal

6

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 15.66gr  
Sal: 1.49gr, AGS: 1.99gr, 452.74 Kcal

9

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 27.41gr  
Sal: 0.99gr, AGS: 2.86gr, 464.56 Kcal

10

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.14gr  
Sal: 1.22gr, AGS: 5.38gr, 532.72 Kcal

11

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 18.35gr  
Sal: 2.45gr, AGS: 3.14gr, 525.46 Kcal

12

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 28.01gr  
Sal: 4.06gr, AGS: 2.36gr, 479.58 Kcal

13

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 9.31gr  
Sal: 1.63gr, AGS: 3.61gr, 550.95 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 27.72gr  
Sal: 1.08gr, AGS: 2.20gr, 426.11 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Espirales con tomate y atún v1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 16.46gr  
Sal: 2.02gr, AGS: 2.72gr, 439.56 Kcal

18

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 12.50gr  
Sal: 1.84gr, AGS: 3.61gr, 453.76 Kcal

19

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 19.47%, G: 29.67%, HC: 50.86%, Az: 10.39gr  
Sal: 0.96gr, AGS: 5.04gr, 480.36 Kcal

20

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 15.39gr  
Sal: 1.31gr, AGS: 4.54gr, 516.61 Kcal

23

- Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco
- Pizza jamon y queso ct
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.23%, G: 34.15%, HC: 48.62%, Az: 15.03gr  
Sal: 0.84gr, AGS: 5.21gr, 380.56 Kcal

24

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 16.25gr  
Sal: 1.25gr, AGS: 3.54gr, 546.12 Kcal

25

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 16.25gr  
Sal: 1.25gr, AGS: 3.54gr, 546.12 Kcal

26

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 16.25gr  
Sal: 1.25gr, AGS: 3.54gr, 546.12 Kcal

27

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 16.25gr  
Sal: 1.25gr, AGS: 3.54gr, 546.12 Kcal

30

1

2

3

4



# Menú Junio 2025

## Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Huevos revueltos con habitas baby.  
Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

3

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. ·

4

**Recomendación merienda:**  
Calabacín al horno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

**Recomendación cena:**  
Quinoa salteada con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

5

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. ·

6

**Recomendación cena:**  
Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. ·

9

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Ensalada de tomate y aguacate.  
Tortilla de queso. Fruta fresca. ·

10

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. ·

11

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca. ·

12

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Muslitos de pollo al horno con patatas baby. Fruta fresca. ·

13

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Crema de verduras. Salteado de patatas con gambas. Fruta fresca. ·

16

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Tortilla de espinacas. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

17

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Pollo con verduras al curry. Fruta fresca. ·

18

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Hamburguesa casera de bacalao y brócoli con batata asada. Fruta fresca. ·

19

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Huevo revuelto con verduras. Fruta fresca. ·

20

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Pollo salteado con verduras. Fruta fresca. ·

23

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. ·

24

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

25

26

27

30

1

2

3

4

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

2

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 39.61gr  
Sal: 1.89gr, AGS: 3.47gr, 660.86 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.66%, G: 32.81%, HC: 52.54%, Az: 20.52gr  
Sal: 2.08gr, AGS: 5.29gr, 643.89 Kcal

4

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.08%, G: 28.73%, HC: 53.19%, Az: 37.17gr  
Sal: 1.70gr, AGS: 3.52gr, 557.96 Kcal

5

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Pollo al horno especiado
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.88%, G: 33.78%, HC: 50.34%, Az: 17.27gr  
Sal: 1.96gr, AGS: 4.32gr, 606.47 Kcal

6

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 25.49gr  
Sal: 2.09gr, AGS: 2.97gr, 684.64 Kcal

9

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 41.19gr  
Sal: 1.50gr, AGS: 4.37gr, 701.12 Kcal

10

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 17.32gr  
Sal: 1.51gr, AGS: 6.51gr, 697.31 Kcal

11

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 25.94gr  
Sal: 3.27gr, AGS: 3.82gr, 711.44 Kcal

12

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 41.49gr  
Sal: 5.98gr, AGS: 3.07gr, 700.38 Kcal

13

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 11.35gr  
Sal: 1.92gr, AGS: 4.06gr, 641.17 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 41.58gr  
Sal: 1.62gr, AGS: 3.30gr, 639.17 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Espirales con tomate y atún v1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 24.17gr  
Sal: 2.58gr, AGS: 3.11gr, 584.83 Kcal

18

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 19.98gr  
Sal: 2.31gr, AGS: 4.11gr, 616.88 Kcal

19

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 19.47%, G: 29.67%, HC: 50.86%, Az: 18.34gr  
Sal: 1.52gr, AGS: 6.02gr, 688.47 Kcal

20

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 26.72gr  
Sal: 2.04gr, AGS: 7.82gr, 807.67 Kcal

23

- Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco
- Pizza jamon y queso ct
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.23%, G: 34.15%, HC: 48.62%, Az: 20.58gr  
Sal: 0.95gr, AGS: 6.59gr, 514.38 Kcal

24

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 24.38gr  
Sal: 1.88gr, AGS: 5.31gr, 819.18 Kcal

25

26

27

30

1

2

3

4



# Menú Junio 2025

## Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Huevos revueltos con habitas baby.  
Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

3

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. ·

4

**Recomendación merienda:**  
Calabacín al horno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

**Recomendación cena:**  
Quinoa salteada con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

5

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. ·

6

**Recomendación cena:**  
Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. ·

9

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Ensalada de tomate y aguacate.  
Tortilla de queso. Fruta fresca. ·

10

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. ·

11

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca. ·

12

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Muslitos de pollo al horno con patatas baby. Fruta fresca. ·

13

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Crema de verduras. Salteado de patatas con gambas. Fruta fresca. ·

16

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Tortilla de espinacas. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

17

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Pollo con verduras al curry. Fruta fresca. ·

18

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Hamburguesa casera de bacalao y brócoli con batata asada. Fruta fresca. ·

19

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Huevo revuelto con verduras. Fruta fresca. ·

20

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Pollo salteado con verduras. Fruta fresca. ·

23

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. ·

24

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

25

26

27

30

1

2

3

4

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

# Menú Junio 2025

## Basal (Secundaria)

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

2

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.86%, G: 34.27%, HC: 48.86%, Az: 52.82gr  
Sal: 2.67gr, AGS: 4.82gr, 905.81 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.66%, G: 32.81%, HC: 52.54%, Az: 24.49gr  
Sal: 2.97gr, AGS: 7.61gr, 877.83 Kcal

4

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1
- Omelet
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.08%, G: 28.73%, HC: 53.19%, Az: 50.78gr  
Sal: 2.87gr, AGS: 6.44gr, 842.48 Kcal

5

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Pollo al horno especiado
- Arroz hervido v.1
- Mandarina
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.88%, G: 33.78%, HC: 50.34%, Az: 20.17gr  
Sal: 2.86gr, AGS: 6.57gr, 838.73 Kcal

6

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.51%, G: 27.55%, HC: 55.94%, Az: 31.09gr  
Sal: 3.17gr, AGS: 4.07gr, 940.82 Kcal

9

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Magro de cerdo al horno al ajillo
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.05%, G: 34.17%, HC: 50.78%, Az: 53.01gr  
Sal: 1.88gr, AGS: 5.54gr, 886.68 Kcal

10

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2
- Huevo a la plancha
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.61%, G: 39.01%, HC: 49.38%, Az: 20.92gr  
Sal: 2.20gr, AGS: 8.63gr, 952.73 Kcal

11

- Potaje de garbanzos con espinacas
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.53%, G: 34.50%, HC: 51.97%, Az: 36.55gr  
Sal: 4.86gr, AGS: 6.19gr, 1042.55 Kcal

12

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Salmon al horno a la naranja v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.58%, G: 27.63%, HC: 50.79%, Az: 56.10gr  
Sal: 7.77gr, AGS: 4.71gr, 987.01 Kcal

13

- Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas
- Merluza frita v1
- Lechuga aliñada
- Fruta: melón v1
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.97%, G: 34.11%, HC: 47.92%, Az: 16.87gr  
Sal: 2.85gr, AGS: 6.17gr, 959.74 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.85%, G: 29.81%, HC: 53.34%, Az: 55.44gr  
Sal: 2.16gr, AGS: 4.40gr, 852.22 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Espirales con tomate y atún v1
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.44%, G: 29.31%, HC: 55.24%, Az: 28.52gr  
Sal: 3.37gr, AGS: 4.48gr, 737.67 Kcal

18

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Omelet
- Tomate aliñado
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.27%, G: 36.93%, HC: 44.80%, Az: 23.83gr  
Sal: 3.61gr, AGS: 6.98gr, 885.60 Kcal

19

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 19.47%, G: 29.67%, HC: 50.86%, Az: 19.21gr  
Sal: 1.93gr, AGS: 8.16gr, 814.73 Kcal

20

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.73%, G: 36.64%, HC: 47.63%, Az: 28.10gr  
Sal: 2.15gr, AGS: 8.59gr, 911.64 Kcal

23

- Ensalada de brotes tiernos, maíz, zanahoria y queso fresco
- Pizza jamon y queso ct
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.23%, G: 34.15%, HC: 48.62%, Az: 28.76gr  
Sal: 1.48gr, AGS: 9.61gr, 723.86 Kcal

24

- Macarrones con tomate y queso
- Bacalao rebozado
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta fresca
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.32%, G: 33.31%, HC: 55.37%, Az: 32.50gr  
Sal: 2.51gr, AGS: 7.08gr, 1092.24 Kcal

25

26

27

30

1

2

3

4



# Menú Junio 2025

## Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Huevos revueltos con habitas baby.  
Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

3

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. ·

4

**Recomendación merienda:**  
Calabacín al horno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

**Recomendación cena:**  
Quinoa salteada con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·

5

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca. ·

6

**Recomendación cena:**  
Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. ·

9

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Ensalada de tomate y aguacate.  
Tortilla de queso. Fruta fresca. ·

10

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. ·

11

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca. ·

12

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Muslitos de pollo al horno con patatas baby. Fruta fresca. ·

13

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Crema de verduras. Salteado de patatas con gambas. Fruta fresca. ·

16

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Tortilla de espinacas. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

17

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Pollo con verduras al curry. Fruta fresca. ·

18

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Hamburguesa casera de bacalao y brócoli con batata asada. Fruta fresca. ·

19

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Huevo revuelto con verduras. Fruta fresca. ·

20

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Pollo salteado con verduras. Fruta fresca. ·

23

**Recomendación merienda:**  
Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·

**Recomendación cena:**  
Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. ·

24

**Recomendación merienda:**  
Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·

**Recomendación cena:**  
Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca. ·

25

26

27

30

1

2

3

4

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.