

MES: Junio 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.456/588 GT:22 GS:3 HC:65 AZ:19 PROT:29 SAL:2	2 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.548/610 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:25 PROT:24 SAL:2	3 Arroz caldoso de verduras - Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.523/603 GT:23 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:20 SAL:2	4 Crema fina de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.475/592 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:30 SAL:1	5 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.435/583 GT:18 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:25 SAL:2	6 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.435/583 GT:18 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:25 SAL:2	7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.435/583 GT:18 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:25 SAL:2
8 Pastel de patata y verduras Potaje de garbanzos con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.540/608 GT:26 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:18 SAL:2	9 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.504/599 GT:18 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:25 SAL:2	10 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.532/606 GT:15 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:53 SAL:2	11 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.532/606 GT:21 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:28 SAL:2	12 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.521/603 GT:24 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:26 SAL:2	13 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.521/603 GT:24 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:26 SAL:2	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.521/603 GT:24 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:26 SAL:2
15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.516/602 GT:23 GS:3 HC:17 AZ:19 PROT:17 SAL:2	16 Lentejas con verduras de temporada Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.516/602 GT:18 GS:3 HC:69 AZ:23 PROT:39 SAL:3	17 Crema de zanahoria (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.525/604 GT:18 GS:1 HC:83 AZ:21 PROT:26 SAL:1	18 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Garbanzos estofados con arroz integral Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.453/587 GT:21 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:20 SAL:1	19 FIN DE CURSO Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	20 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2
22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	23 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	28 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2
29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2			TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES