

**EN JUNIO**

**EL CALOR DE JUNIO  
ILUMINA EL RECETARIO  
MÁGICO. DE SUS PÁGINAS  
SALE UN RITMO ALEGRE,  
COMO MÚSICA LEJANA, Y  
LOS HOSTURCITOS LO  
SIGUEN HASTA LLEGAR A  
UNA ISLA LLENA DE COLOR,  
MAR Y SONRISAS,**



**EEL  
HERNÁN CORTÉS**  
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**LOS HOSTURCITOS DESCUBREN  
QUE, DURANTE SIGLOS, LOS  
VIAJES ENTRE ESPAÑA Y EL  
CARIBE MEZCLARON  
INGREDIENTES Y COSTUMBRES,  
CREANDO PLATOS NUEVOS LLENOS  
DE HISTORIA,**

**VIAJAMOS CON  
NUESTRO RECETARIO  
MÁGICO A...**



**¡ CUBA !**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993



¿Dónde estamos?

Hola, estáis en Cuba. Soy Dayana.

Aquí la música y la comida siempre van juntas.

¡Se escucha música por todas partes!

**DAYANA LES LLEVA A SU CASA, DONDE SU  
ABUELA COCINA ARROZ CON PLÁTAMO  
MADURO MIENTRAS TODOS SE MUEVEN AL  
RITMO DE LA MÚSICA,**

Nuestras recetas vienen de muchos lugares: de África, de aquí... y también de España.

¡Nos recuerda al arroz que comemos en casa!



**SUGERENCIA DE CENAS**

**Si has comido en el cole...**

**PRIMEROS PLATOS**  
Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

**SEGUNDOS PLATOS**  
Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

**POSTRES**  
Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

**PRIMEROS PLATOS**  
Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

**SEGUNDOS PLATOS**  
Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

**POSTRES**  
Lácteo o fruta  
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M.  
Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 1.000 kcal diarias para niños y niñas de 1 a 3 años.

# MENÚ BASAL

## Lunes

1 Espaguetis pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Croquetas de pollo con ensalada variada

Pan y helado

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

Las frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN FRUTOS SECOS

## Lunes

1 Espaguetis pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Croquetas de pollo con ensalada variada

Pan y helado sin alérgenos

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

La frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ PARA ESTREÑIMIENTO, SIN PESCADO

## Lunes

1 Espaguetis salteados con calabacín

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan integral y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan integral y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral salteado

Pan integral y fruta de temporada

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Pavo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan integral y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan integral y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan integral y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Pastel de patata y verduras casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Pavo asado en salsa con verduritas salteadas

Pan integral y fruta de temporada

18 Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Pavo al horno en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan integral y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres (no atún)

Pollo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

Las frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN TOMATE

## Lunes

1 Espaguetis salteados con calabacín

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana (no tomate)

Berenjenas rebozadas con arroz integral salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras (no tomate)

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas a la riojana (no tomate)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada (no tomate)

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisado con chorizo (sin tomate)

Pastel de verduras y patata caseros (no tomate) y ensalada (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, pimiento, zanahoria, aceitunas y huevo) (no tomate)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas (no tomate)

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y chorizo)

Croquetas de pollo con ensalada (no tomate)

Pan y helado sin alérgenos

22 Macarrones salteados al ajillo

Huevos revueltos con ensalada (no tomate)

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras (no tomate)

Merluza en salsa de verduras (no tomate) con ensalada (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas (no tomate)

Pollo asado con salteado de calabacín y berenjena

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres (no tomate)

Pollo guisado con ensalada variada (no tomate)

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana (no tomate)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada (no tomate)

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada (no tomate)

Tortilla francesa con ensalada variada (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

Las frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN CERDO

## Lunes

1 Espaguetis pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas guisadas con verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Pavo al horno en salsa con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Croquetas de pollo con ensalada variada

Pan y helado

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Pavo guisado en salsa de zanahoria con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa de pollo con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

La frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN GLUTEN

## Lunes

**1** Espaguetis (SG) pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y fruta de temporada

## Martes

**2** Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

## Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos (SG)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan (SG) y fruta de temporada

## Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

## Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan (SG) y fruta de temporada

**8** Lentejas (STG) estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SG) con arroz integral salteado

Pan (SG) y yogur natural

**9** Tallarines (SG) a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan (SG) y fruta de temporada

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan (SG) y fruta de temporada

**11** Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan (SG) y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SG) con patatas asadas

Pan (SG) y fruta de temporada



**15** Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan (SG) y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Pastel de patata y verduras casero (SG) y ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan (SG) y fruta de temporada

**18** Pasta (SG) en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

**19** Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (SG) con ensalada

Pan (SG) y helado

**22** Macarrones (SG) con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

**23** Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

**24** Lentejas (STG) estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

**25** Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan (SG) y fruta de temporada

**26** Ensalada de legumbres (garbanzos)

Pollo guisado con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

**29** Arroz a la hortelana

Hamburguesa de pollo (SG) con ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

**30** Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada



# JUNIO 2026

Las frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN HUEVO

## Lunes

1 Espaguetis (SH) pomodoro

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz salteado con zanahoria y maíz

Merluza a la bilbaina con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SH) con arroz integral salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines (SH) a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta de temporada

10 Patatas a la riojana

Pollo asado en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Pastel de patata y verduras casero (SH) y ensalada

Pan y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y pimiento) (SH)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta (SH) salteados al ajillo

Pavo al horno en salsa de verduras con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (SH) con ensalada

Pan y helado

22 Macarrones (SH) con salsa de tomate casera

Pavo al horno con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Pavo al horno en salsa de tomate con ensalada variada

Pan y fruta de temporada



# JUNIO 2026

La frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

## Lunes

1 Espaguetis pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SL) con arroz integral salteado

Pan y yogur de soja

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas guisadas con verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Pavo al horno en salsa con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

Pastel de patata y verduras casero (SL) y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral con salsa de tomate casera

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y tomate)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (SL) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (SL)

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Pavo guisado en salsa de zanahoria con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

La frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA, SIN NUEZ, SIN CACAHUETE

## Lunes

1 Espaguetis pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SL) con arroz integral salteado

Pan y yogur de soja

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas guisadas con verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana

Pavo al horno en salsa con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

Pastel de patata y verduras casero (SL) y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral con salsa de tomate casera

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla y tomate)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (SL) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (SL)

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Pavo guisado en salsa de zanahoria con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

La frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER

# MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE

## Lunes

1 Espaguetis pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

## Martes

2 Crema de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

## Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada

## Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

## Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

11 Alubias estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada

18 Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo

Croquetas de pollo con ensalada variada

Pan y helado sin alérgenos

22 Macarrones con salsa de tomate casera

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Paella de verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

24 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado con pisto verduras

Pan y fruta de temporada

25 Crema de calabacín y puerro

Magro guisado con arroz integral

Pan integral y fruta de temporada

26 Ensalada de legumbres

Pollo guisado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

29 Arroz a la hortelana

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada

Pan y fruta de temporada

30 Alubias con verduritas de temporada

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada



# JUNIO 2026

Las frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

# HELLO SUMMER