



# CEIP MARIA ZAMBRANO

## MENU JUNIO 2021

MENU BASAL



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso (H)		Garbanzos con verduritas (S) Salmón a horno (P)		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 581,2 67,3 23,8 22,9
		Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lechuga, olivas y soja (SO) Helado (G,L,F)		Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 770 79 31,1 36,8
2ª SEMANA	LUNES	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
3ª SEMANA	LUNES	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate casero Pizza del xef (L,G, P*,SO*,SE*A*,S*,M*) Helado (G,L,F)		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 596,6 68,8 26,2 24,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 725,2 77,7 31,7 33,2

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE AJO OLIVADO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (M) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

Una alimentación saludable



# MENU JUNIO 2021

## CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN CERDO

	MARTES		MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de patatas		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal		Jamoncitos de pollo al horno		V. Energ H. de Ca Proteína Grasas
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras		581,2 67,3 23,8 22,9
			Fruta de temporada		Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energ H. de Ca Proteína Grasas
											770 79 31,1 36,8
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  Salchichas de ave al horno  Patata al horno  Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas estofadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Energ H. de Ca Proteína Grasas
			Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		580,6 88,7 31,6 27,5
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energético Proteína Grasas
											785,9 101,7 43,5 44,9
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Sopa de caldo con pasta  Revuelto de gambitas  Lechuga, zanahoria y pepino  Fruta de temporada		Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		COMIDA FIN DE CURSO		INFANTIL (2-6 años)
			Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Arroz con salsa de tomate casero	V. Energ H. de Ca Proteína Grasas	
			Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Pizza margarita		596,6 68,8 26,2 24,1
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Helado		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energ H. de Ca Proteína Grasas
											725,2 77,7 31,7 33,2



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE AJO OLIVICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	MARTES		MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Arroz con alcachofas Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Lechuga, zanahoria y maíz		Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4
			LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  Tortilla francesa  Patata horno  Fruta de temporada		Judías blancas guisadas  Bacalao al horno con pimentón  Lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz  Tortilla de patata  Loncha de queso  Yogurt		Espirales con salsa de tomate  Colas de rape al horno  Lechuga, olivas y maíz  Fruta de temporada		<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate casero  Pizza margarita  Helado		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 581,2 67,3 23,8 22,9 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 770 79 31,1 36,8
			LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
3ª SEMANA	Sopa de caldo vegetal con pasta  Revuelto de gambitas  Lechuga, zanahoria y pepino  Fruta de temporada		Borrajá con patata  Canelones de espinacas  Lechuga, tomate y olivas  Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla  Lechuga, maíz y soja  Yogurt		Crema de verduritas de temporada  Tortilla francesa  Lechuga, tomate y olivas  Fruta de temporada		<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate casero  Pizza vegetal  Helado		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 596,6 68,8 26,2 24,1 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 725,2 77,7 31,7 33,2
			<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Queda inaugurado el verano!</b> Prohibido no disfrutarlo!</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Felices Vacaciones !!!!!</b> Disfruta <b>¡RIETE!</b> ☺ Descansa <b>Nos vemos EN SEPTIEMBRE</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE AJO OLÍVICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





# CEIP MARIA ZAMBRANO

## MENU JUNIO 2021



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA			Arroz con alcachofa Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Helado S/G	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada				
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
3ª SEMANA	Sopa de caldo con pasta (S/G) Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	<b>Garbanzos</b> estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





# CEIP MARIA ZAMBRANO

## MENU JUNIO 2021



MENU SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA			Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Helado	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Sopa de caldo con pasta Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





**CEIP MARIA ZAMBRANO**

**MENU JUNIO 2021**



**MENU SIN FRUTOS SECOS**

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
<b>1ª SEMANA</b>			Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Helado (S/FS)	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada				
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
<b>2ª SEMANA</b>	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada					
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
<b>3ª SEMANA</b>	Sopa de caldo con pasta Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLIVICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

