



Menú Basal

Campamento CEIP San José (Ayuntamiento)

junio y julio 2026

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
<p>29</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, <i>Organic lentils stew with carrot, pepper and</i> Merluza en salsa de tomate casera <i>Hake in home-made tomato sauce</i> Patatas al ajo cabañil <i>Potatoes in "Cabañil" garlic sauce</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 634,5033 prot (g): 31,90215 lip (g): 16,5623 hc (g): 83,3336</p>	<p>30</p> <p>Macarrones integrales con crema suave de <i>Wholemeal macaroni in a light bechamel</i> Tortilla francesa horno <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 661,97565 prot (g): 26,35915 lip (g): 26,4546 hc (g): 78,81755</p>	<p>01</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla <i>Sauté broccoli with garlic and onion</i> Croquetas de jamón serrano fritas <i>Ham croquettes</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 566,09785 prot (g): 21,50385 lip (g): 22,0777 hc (g): 70,15345</p>	<p>02</p> <p>Arroz caldoso con verduras <i>Soggy rice with vegetables</i> Jamoncito de pollo asado en su jugo <i>Roast chicken drumsticks in its juice</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 735,53195 prot (g): 35,052 lip (g): 23,80845 hc (g): 90,8776</p>	<p>03</p> <p>Salmorejo casero <i>Home-made "salmorejo"</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Broiled pork loin</i> Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 678,19525 prot (g): 37,6533 lip (g): 29,10535 hc (g): 63,64905</p>
<p>06</p> <p>Espaguetis ecológicos a la boloñesa <i>Organic spaguetti in Bolognese sauce</i> Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 505,3491 prot (g): 14,45895 lip (g): 12,25095 hc (g): 80,80705</p>	<p>07</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria asada <i>Cream of baked pumpkin and carrot soup</i> Magro con salsa de tomate <i>Lean pork with tomato sauce</i> Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 547,52765 prot (g): 27,669 lip (g): 22,2801 hc (g): 53,51755</p>	<p>08</p> <p>Judías verdes salteadas con patata y <i>Sauté green beans with potato and carrot</i> Albóndigas en salsa de pimientos <i>Meatballs in pepper sauce</i> Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 738,30115 prot (g): 22,6527 lip (g): 28,4533 hc (g): 91,52965</p>	<p>09</p> <p>Alubias pintas con calabaza <i>Pinto beans with pumpkin</i> Revuelto de queso salteado <i>Cheese sautéed with eggs</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 629,6664 prot (g): 30,0196 lip (g): 25,80715 hc (g): 60,1634</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral tres delicias <i>Fried brown rice with vegetables</i> Calamares a la andaluza fritos <i>Squids Andalusian style</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Helado vasito y pan <i>Ice cream cup and Bread</i></p> <p>Kcal: 790,85385 prot (g): 34,9324 lip (g): 28,612 hc (g): 96,55745</p>
<p>13</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras <i>Organic lentils with vegetables</i> Tortilla de patata <i>Spanish potato omelette</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 692,9739 prot (g): 24,7871 lip (g): 22,12945 hc (g): 90,2152</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> Filete de pollo moruno al horno <i>Baked moorish chicken fillet</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 945,3575 prot (g): 52,164 lip (g): 41,62195 hc (g): 85,75205</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i> Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 721,3306 prot (g): 28,78795 lip (g): 18,23325 hc (g): 103,40225</p>	<p>16</p> <p>Arroz integral con pollo salteado al wok <i>Wok-fried brown rice with chicken</i> Merluza al horno con ajo y perejil <i>Baked hake with garlic and parsley</i> Patatas dado al ajillo <i>Dice potatoes in garlic sauce</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 687,91965 prot (g): 31,1351 lip (g): 20,16295 hc (g): 90,90635</p>	<p>17</p> <p>Crema de judía verde, puerro y zanahoria <i>Cream of green beans, leek and carrot soup</i> San jacobito frito <i>Fried and battered cheese and boiled ham</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 732,07505 prot (g): 17,9906 lip (g): 32,9337 hc (g): 86,02345</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIAS</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4											
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2									9	10	11	12		
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																
		Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras																
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis ecológicos a la boloñesa (salsa tr	1	2	3						9			11			14	
		Segundo	Merluza al horno																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada																14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanaho																
		Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, j	1	2	3							9						14
		Segundo	Calamares a la andaluza fritos	1						5									14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Ensalada de pasta	1		3	4						9			11			14
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			14
		Segundo	Cocido completo	1	2	3							9			11			14
		Guarnición	0																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con pollo salteado al wok	1	2	3							9			11	12		14
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											14
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14
	Viernes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																14
		Segundo	San jacobito frito																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																
		Segundo	Taco de garbanzos y verduras superfood	1									9			11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Tallarines al estilo asiático con verduras y so	1	2	3							9			11	12		14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																14
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito casi	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con zanahoria y salsa de tomat						4										
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4											14
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3													14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3													
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3								9					14
		Guarnición	0																14
Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento	1	2	3	4											14	
		Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calabaz																
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14
		Segundo	Filete de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3													14
	Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																14
		Segundo	Alubias blancas a la boloñesa	1									8	9	10				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14