



Menú Sin frutos secos

Campamento CEIP San José (Ayuntamiento)

junio y julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza en salsa de tomate casera Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan	30 Macarrones integrales con crema suave de bechamel Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	01 Brócoli salteado Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	02 Arroz caldoso con verduras Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo casero Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan
06 Espaguetis ecológicos a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	07 Crema de calabaza y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	08 Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa de pimientos Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	09 Alubias pintas con calabaza Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Calamares a la andaluza fritos Ensalada de lechuga y maíz Yogur de fresa y pan
13 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	14 Ensalada de pasta Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con pollo salteado al wok Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral	17 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, MELÓN, SANDÍA PLÁTANO/BANANA. EXCEPTO LAS QUE CAUSEN ALERGIA

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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 >	
 >	
 >	 
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 >	 
 >	 
 >	 
 >	 
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 Sin frutos secos

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	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 t	1	2								9	10	11	12			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
			Primero	Brócoli salteado																
	Segundo		Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento																	
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Primero	Arroz caldoso con verduras																	
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
			Primero	Espaguetis ecológicos a la boloñesa (salsa t	1	2	3						9		11				14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
			Primero	Crema de calabaza y zanahoria																14
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
		Primero	Judías verdes rehogadas																	
		Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14	
Jueves		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14	
		Primero	Alubias pintas con calabaza																	
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3														
Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	3							9						14	
		Segundo	Calamares a la andaluza fritos	1					5											
Semana 3		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
			Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
			Segundo	Tortilla de patata			3													
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
			Primero	Ensalada de pasta	1		3	4						9		11				14
	Segundo		Filete de pollo moruno al horno												11					
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3							9						14	
	Jueves	Guarnición	-																14	
		Primero	Arroz integral con pollo salteado al wok	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
	Viernes	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
		Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
			Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																14
			Segundo	Taco de garbanzos y verduras superfood	1									9		11				14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
			Primero	Tallarines al estilo asiático con verduras y sc	1	2	3							9		11	12			14
Segundo			Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'																	
Miércoles		Guarnición	Tomate aliñado																14	
		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con sofrito cas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Primero	Arroz integral con zanahoria y salsa de toma'																	
		Segundo	Merluza con pimiento, tomate y cebolla				4													
Viernes		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3													14	
		Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3														
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3							9						14	
Semana 5		Lunes	Guarnición	-															14	
			Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento	1	2	3	4												14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3							9						14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
			Primero	Garbanzos ecológicos guisados con calabaz																
	Segundo		Caballa en salsa de tomate				4													
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
	Jueves	Guarnición	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)	1	2	3													14	
		Primero	Crema de brócoli y zanahoria																14	
		Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		