

CEIP HONDURAS - JUNIO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día Mundial de la leche	2	3 - Día Mundial del corredor	4	5
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Albóndigas de ternera en salsa (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) c/patatitas dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	Macarrones integrales con salsa de tomate casera y queso rallado (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite (4) con ensalada de la huerta Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Ensaladilla Rusa casera (patata, huevo, zanahoria, atún claro, guisantes y mahonesa) (3,4,6,7,10,12) Contramuslo pollo al ajillo con tomate grillé Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebolla y ajito Huevos fritos con picadillo de chorizo sarta y patatas panaderas (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Ensalada de arroz (maíz, tomate natural, zanahoria) Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Postre lácteo (7) (**) o Fruta
kcal 647 Líp 31,7 Prot 33,4 HdC 57	kcal 653 Líp 17,2 Prot 33,5 HdC 91	kcal 698 Líp 36,8 Prot 88,5 HdC 103	kcal 719 Líp 43,2 Prot 28,2 HdC 54	kcal 770 Líp 16,6 Prot 40,4 HdC 115
8 - Día mundial de los océanos	9	10	11	12
Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con pisto (4) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor a la italiana (salsa de tomate casera, queso rallado, ajo, orégano, pimienta negra) (7) Lentejas ECO campesinas con arroz integral (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Ragout de pollo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Fritura variada (**) con ensalada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Garbanzos ECO c/sofrito de bacon (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo, orégano, pimienta negra) Huevos gratinados (tomate y bechamel) con ensalada (1,3,6,7,10) Postre lácteo (7) (**) o Fruta
kcal 764 Líp 28,4 Prot 49,7 HdC 77	kcal 780 Líp 30,3 Prot 31,9 HdC 95	kcal 704 Líp 29,5 Prot 31,4 HdC 78	kcal 695 Líp 28,1 Prot 24,3 HdC 86	kcal 728 Líp 27,0 Prot 52,0 HdC 69
15	16	17	18 - Día mundial del sushi	19 - COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
Ensalada Campera (patata, cebolla, Tomate, pimiento verde y rojo, huevo cocido, atún claro y aceitunas laminadas) (3,4) Tortilla francesa con ensalada de lechuga aliñada (3) Fruta de temporada y leche (7)	Arroz integral con tomate Filetitos de caballa en aceite (4) con ensalada de la huerta Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras al pimentón Olla de legumbre (legumbre guisada con verduritas) (12) Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Cinta de lomo al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Ensalada de pasta tricolor (1,3,6,7,10) Pizzas (1,3,4,6,7,9,10,12) Postre lácteo (7) (**) o Fruta
kcal 631 Líp 29,5 Prot 34,1 HdC 57	kcal 669 Líp 20,9 Prot 22,5 HdC 98	kcal 674 Líp 20,4 Prot 27,2 HdC 95	kcal 730 Líp 29,3 Prot 37,8 HdC 79	kcal 767 Líp 32,7 Prot 45,8 HdC 73

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7-9 años.
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.
(**) El postre lácteo consistirá en yogurt natural sin azúcar o batido casero de leche entera de vaca y fruta.



¡FELICES VACACIONES!



CEIP HONDURAS - JUNIO 2026

Menú sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apia	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



grupo_servicatering alyre



Central de CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día Mundial de la leche	2	3 - Día Mundial del corredor	4	5
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Albóndigas de ternera en salsa (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) c/patatitas dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	Macarrones integrales con salsa de tomate casera y queso rallado (1,3,6,7,10) Filetitos de sardinas en aceite (4) con ensalada de la huerta Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Ensaladilla Rusa casera (patata, huevo, zanahoria, atún claro, guisantes y mahonesa) (3,4,6,7,10,12) Contramuslo pollo al ajillo con tomate grillé Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebolla y ajito Huevos fritos con picadillo de ave y patatas panaderas (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Ensalada de arroz (maíz, tomate natural, zanahoria) Judías pintas guisadas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12) Postre lácteo (7) (**) o Fruta
8 - Día mundial de los océanos	9	10	11	12
Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con pisto (4) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor a la italiana (salsa de tomate casera, queso rallado, ajo, orégano, pimienta negra) (7) Lentejas ECO campesinas con arroz integral (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Ragout de pollo guisado en salsa de la abuela (cebolla, pimiento verde, pimiento tojo, ajo, tomate, pimienta negra) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Fritura variada (**) con ensalada (especial sin alérgenos) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Garbanzos ECO c/sofrito y ave (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo, orégano, pimienta negra) Huevos gratinados (tomate y bechamel) con ensalada (1,3,6,7,10) Postre lácteo (7) (**) o Fruta
15	16	17	18 - Día mundial del sushi	19 - COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
Ensalada Campera (patata, cebolla, Tomate, pimiento verde y rojo, huevo cocido, atún claro y aceitunas laminadas) (3,4) Tortilla francesa con ensalada de lechuga aliñada (3) Fruta de temporada y leche (7)	Arroz integral con tomate Filetitos de caballa en aceite (4) con ensalada de la huerta Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Salteado de verduras al pimentón Olla de legumbre (legumbre guisada con verduritas) (12) Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Contramuslo pollo al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Ensalada de pasta tricolor (1,3,6,7,10) Pizzas sin carne de cerdo (1,3,4,6,7,9,10,12) Postre lácteo (7) (**) o Fruta

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

(**) El postre lácteo consistirá en yogurt natural sin azúcar o batido casero de leche entera de vaca y fruta.



¡FELICES VACACIONES!

