



Menú Basal

CEIP JULIÁN MARÍAS
JUNIO 2026

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
01 Crema parmentiere <i>Parmentiere cream</i> Salmón al horno <i>Baked salmon</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 654,22235 prot (g): 29,74245 lip (g): 26,0222 hc (g): 70,03385	02 Tallarines al estilo asiático con verduras y <i>Asian style noodles with vegetables and</i> Cinta de lomo <i>Broiled pork loin</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i> Kcal: 752,41855 prot (g): 40,4087 lip (g): 26,2775 hc (g): 83,37155	03 Guiso de lentejas ecológicas con sofrito <i>Lentils stew with sauté vegetables</i> Tortilla de patata y cebolla <i>Potato and onion omelette</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 743,51065 prot (g): 28,9294 lip (g): 26,45 hc (g): 88,89615	04 Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i> Filete de merluza a la romana <i>Hake fillet in Roman style</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i> Kcal: 518,17735 prot (g): 14,59235 lip (g): 13,4642 hc (g): 79,8721	05  Caldo de cocido con picadillo de huevo <i>Cocido soup with chopped egg</i> Cocido completo estofado <i>Castilian chickpeas stew</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i> Kcal: 663,8697 prot (g): 34,14695 lip (g): 23,1748 hc (g): 74,35325
08 Macarrones integrales napolitana con <i>Wholemeal macaroni in Neapolitan sauce</i> Albóndigas guisadas a la jardinera <i>Meatballs à la jardinière</i> Patatas bastón <i>Potatoes sticks</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 1060,8382 prot (g): 33,074 lip (g): 37,92815 hc (g): 137,88385	09 Garbanzos ecológicos guisados con <i>Chickpeas stew with pumpkin</i> Revuelto de bacalao con patatas <i>Cod sautéed with eggs and potatoes</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i> Kcal: 776,98715 prot (g): 38,801 lip (g): 30,40255 hc (g): 78,28625	10 Salmorejo casero <i>Home-made "salmorejo"</i> Filete de pollo al horno con ajo y perejil <i>Baked chicken fillet with garlic and parsley</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 643,98735 prot (g): 33,51445 lip (g): 26,68115 hc (g): 63,17295	11  Crema de brócoli y zanahoria <i>Cream of broccoli soup and carrot</i> Alubias blancas a la boloñesa <i>White beans in Bolognese sauce</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i> Kcal: 619,321 prot (g): 30,84415 lip (g): 18,9796 hc (g): 73,53675	12 Paella de verduras <i>Vegetable paella</i> Caballa en salsa de tomate <i>Mackerel in tomato sauce</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i> Kcal: 848,1595 prot (g): 37,64755 lip (g): 30,774 hc (g): 101,89
15 Ensalada campera <i>Potato salad with tomato, pepper, onion</i> Pollo guisado al chilindrón <i>Chicken in tomato and pepper sauce</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 757,6706 prot (g): 42,15555 lip (g): 31,0293 hc (g): 72,80075	16 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, <i>Organic lentils stew with carrot, pepper and</i> Tortilla francesa <i>French omelette</i> Patatas dado <i>diced potatoes</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i> Kcal: 510,23085 prot (g): 28,3337 lip (g): 14,4969 hc (g): 65,7179	17 Ensalada de arroz <i>Rice, carrot, sweetcorn, tomato and olives</i> Gallo al horno con ajo y perejil <i>Baked John Dory with garlic and parsley</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i> Kcal: 658,92125 prot (g): 27,25155 lip (g): 18,4046 hc (g): 92,782	18  Crema suave de calabacín, zanahoria y <i>Light cream of zucchini soup with carrot and</i> Taco de verduras superfood <i>Vegetables taco superfood</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i> Kcal: 553,67325 prot (g): 17,1833 lip (g): 18,8485 hc (g): 72,46495	19 Espaguetis en salsa de tomate casera <i>Spaguetti in tomato sauce</i> Nuggets de pollo con salsa barbacoa <i>Chicken nuggets with barbecue sauce</i> Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i> Kcal: 935,95625 prot (g): 31,671 lip (g): 38,57905 hc (g): 112,2377
22 VACACIONES DE VERANO 	23 VACACIONES DE VERANO 	24 VACACIONES DE VERANO 	25 VACACIONES DE VERANO 	26 FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA (VERANO): SANDÍA, MELÓN, MANZANA, PERA Y BANANA/PLÁTANO. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS.
29 VACACIONES DE VERANO 	30 VACACIONES DE VERANO 			