

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN KIWI,HUEVO,CALAMAR,ZUMOS TROPICALES,MELOCOTON,MELON Y UVA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

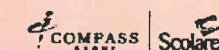
20

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."



C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN LACTOSA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES CON TOMATE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA ANTI-REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL EN DE CUBO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

COMPASS | Scolarest

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN LEGUMBRES

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON TOMATE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPINONES
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

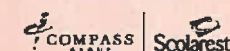
C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PESCADO, FRUTOS SECOS, GIRASOL, MARISCO, CEREALES (SI MAÍZ), HUEVO (SI TRAZA)

Junio - 2025

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENU ESPECIAL SIN DE CUERO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. NO USAR ACEITE DE GIRASOL NI SEMILLAS"

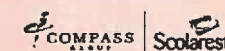
C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PESCADOS PLANOS NI FRUTOS SECOS

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELEZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOU Y SOJA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

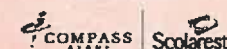
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PROTEINA DE LA LECHE DE VACA

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES CON TOMATE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

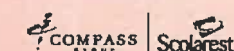
C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: BAJA EN GRASA

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LOMO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CÁRAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN SAL

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LOMO DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: CELIACA

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SALUD



GROW
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN ATÚN, CERDO, TERNERA, PAVO, POLLO, AJO, CEBOLLA, PUERRO NI BACALAO

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUISANTES,
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
CROQUETAS DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

20

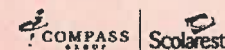
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: NO AÑADIR CEBOLLA, AJO NI PUERRO A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES. No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN GALLO(PESCADOS PLANOS)

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCH
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SALUD



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

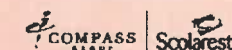
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN CERDO

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
CROQUETAS DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS)

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SALUD



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS, TORTILLAS Y DERIVADOS) NI FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA ANTI-REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

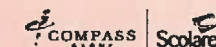
20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO,PESCADO,MARISCO,F.SECOS,PIPAS NI SEMILLAS

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



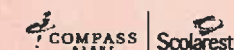
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE SALUD



Grow
FOOD
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DEUCIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO NI PESCADO

Junio - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO KENTUCKY
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL AÑADIDA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA
PLANCHAS
PATATAS FRITAS
HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."