

Junio 2026



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Menú ovolactovegetariano



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Sopa de verduras con lluvia Revuelto de tomate y huevo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta.</i> 615.96 KC 26.79 PR 70.55 HC 22.65 LP 4.80 GS	2 Potaje de garbanzos Berenjena al horno con pisto casero Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta.</i> 882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS	3 Arroz con verduras Rollitos de queso con verduras Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta.</i> 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08	4 Lentejas ECO a la jardinera Tortilla de patata Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fruta de Temporada <i>Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta.</i> 710.92 KC 30.16 PR 81.44 HC 24.94 LP 4.68 GS	5 Macarrones con verduras Calabacín gratinado al horno Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur <i>Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta.</i> 713.24 KC 41.34 PR 81.20 HC 23.49 LP 7.94 GS
8 Crema de verduras Berenjena rellena de quinoa Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada <i>Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta</i> 551.09 KC 23.37 PR 67.03 HC 14.71 LP 5.40 GS	9 Arroz 3 delicias (sin pavo) Calabacín gratinado al horno Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada <i>Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta.</i> 701.10 KC 22.18 PR 112.86 HC 15.86 LP 2.81 GS	10 Alubias estofadas Tortilla con calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta</i> 677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS	11 Espaguetis al pomodoro Queso fresco a la plancha Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Yogur <i>Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta</i> 697.27 KC 33.89 PR 81.87 HC 24.77 LP 6.61 GS	12 Olleta alicantina ECO Pimiento relleno al horno Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta</i> 728.02 KC 34.16 PR 86.76 HC 17.72 LP 1.56 GS
15 Lentejas con verduras Tortilla con queso Ensalada mediterránea (lech, tom, espárr.) Fruta de Temporada <i>Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta</i> 655.50 KC 30.40 PR 77.59 HC 20.72 LP 5.13 GS	16 Espirales a la napolitana Queso fresco a la plancha Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada <i>Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta</i> 704.13 KC 28.16 PR 104.30 HC 16.62 LP 2.39 GS	17 Crema de legumbres Calabacín relleno de quinoa Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta</i> 610.97 KC 31.32 PR 74.85 HC 18.52 LP 4.38 GS	18 Hervido valenciano Berenjena rellena al horno Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada <i>Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta</i> 506.35 KC 20.05 PR 57.20 HC 19.58 LP 4.00 GS	19 Arroz con tomate Revuelto de huevo con verduras Ensalada siciliana (lech, tom, olivas) Yogur <i>Cena: Sopa de sémola y huevos al plato. Fruta</i> 765.79 KC 22.14 PR 102.32 HC 28.61 LP 5.88 GS
			Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: sandía, plátano, manzana, kiwi, melón, naranja y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.

