

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	3 Macarrones con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
8 Cena: Patata + Pescado + Lácteo Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	9 Cena: Verdura + Carne + Fruta Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	10 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado Pan y Agua Fruta de Temporada	11 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Patatas a la Marinera Merluza en Salsa Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	12 Cena: Arroz + Pescado + Fruta Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur
15 Cena: Verdura + Carne + Fruta Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado Pan y Agua Fruta de Temporada	16 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo Lentejas Castellanas Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	17 Cena: Patata + Ave + Fruta Ensalada Mixta Jamoncitos de Pollo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Macedonia de Fruta Casera	18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	19 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Fruta		

mediterránea

Lunes

1

Guisantes a la Sevillana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8

Macarrones al Ajillo (sin gluten)
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Ensalada de Pasta (sin gluten) con Atún
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

Arroz Campesina
Garbanzos Estofados con Verduras
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado en Guiso
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16

Crema de Calabacín
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10

Brocoli Salteado
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

17

Ensalada Mixta
Salchicha Frankfurt con Ketchup
Patatas Fritas
Pan sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4



FESTIVO

11

Patatas a la Marinera
Merluza en Salsa
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

18

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

5

Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan sin Gluten y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

12

Arroz con Salsa de Tomate
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Yogur

19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Ciudad Real_in situ - Junio 2026

Sin Proteínas de la Leche de Vaca (PLV) - - CEIP Benito Pérez Galdós

Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 8 Coditos al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2 Arroz Campesina
Garbanzos Estofados con Verduras
Tomate Aliñado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Lentejas Castellanas
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

- 3 Macarrones con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 17 Ensalada Mixta
Salchicha Frankfurt con Ketchup
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



FESTIVO

- 4
- 11 Patatas a la Marinera
Merluza en Salsa
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18

Viernes

- 5 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Ciudad Real_in situ - Junio 2026

Sin Pescado - - CEIP Benito Pérez Galdós

Lunes

1 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8 Coditos al Ajillo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Ensalada de Pasta
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2 Arroz Campesina
Garbanzos Estofados con Verduras
Tomate Aliñado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Castellanas
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3 Macarrones con Tomate
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

17 Ensalada Mixta (Sin Atún)
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4



FESTIVO

11 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18

Viernes

5 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur



Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.