

**MENÚ GENERAL  
JUNIO 2025**

**COLEGIOS CASTILLA-LA MANCHA**

Semana 2-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	SOPA DE LLUVIA	ARROZ CANTONÉS	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR A LA ITALIANA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SEGUNDOS	ALBONDIGAS CON TOMATE	PESCADO BLANCO AL HORNO	HUEVOS RELLENOS	MAGRA CON TOMATE	PESCADO BLANCO AL AJILLO
GUARNICIÓN	PATATA DADO	ENSALADA	ENSALADA	ZANAHORIA SALTEADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	YOGUR NATURAL Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
V.N.	651,0 33,8 17,7 83,0	679,0 37,3 25,1 79,6	733,0 40,3 31,7 83,2	968,0 61,2 25,9 74,8	628,2 18,9 45,1 70,4

**Propuesta Cenas**  
Verdura + Pescado + Fruta      Verdura + Carne + Lácteo      Pasta + Pescado + Fruta      Arroz + Huevo + Fruta      Patata + Ave + Lácteo

Semana 9-13	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA DE CALABACÍN	ARROZ CON TOMATE	FIDEUA DE VERDURAS	GARBANZOS CON CARNE SOFRITA	LENTEJAS CASTELLANAS
SEGUNDOS	TORTILLA DE ATUN	PESCADO AZUL AL HORNO	POLLO AL CHILINDRON	ENSALADILLA	PESCADO BLANCO EN PAPILOTE
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	CHAMPIÑÓN AL AJILLO		VERDURAS ASADAS
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	YOGUR Y PAN
V.N.	639,0 35,0 29,4 53,0	777,8 34,7 35,5 82,0	768,0 23,9 45,7 87,6	815,0 20,2 33,8 73,1	668,0 23,1 41,2 76,9

**Propuesta Cenas**  
Pasta + Pescado + Fruta      Verdura + Ave + Fruta      Verdura + Pescado + Fruta      Pasta + Huevo + Lácteo      Arroz + Carne + Lácteo

Semana 16-20	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MACARRONES CON ATUN	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO	SALMOREJO		
SEGUNDOS	TORTILLA	PESCADO EN SALSA	BURGER CON PATATAS		
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA			
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HELADOS		
V.N.	774,0 36,5 34,8 78,0	650,0 18,1 40,5 85,0			

**Propuesta Cenas**  
Verdura + Carne + Lácteo      Patata + Huevo + Fruta

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS					
SEGUNDOS					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
V.N.					
<b>Propuesta Cenas</b>					

**VACACIONES**

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO