

COLEGIOS CASTILLA - LA MANCHA

MENÚ TRITURADO PLATO ÚNICO: JUNIO 2026

Semana del	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 7					
Primero	Triturado de Carne con Patata, cebolla y calabacín	Triturado de arroz con verdura y Pescado	Triturado de Huevo con guisantes y patata	No lectivo	No lectivo
Postre	Triturado de Fruta de Temporada	Triturado de fruta de Temporada	Yogur		
8 al 14					
Primero	Triturado de Patata, jamón y calabacín	Triturado de Legumbre, Pescado y Verduras	Triturado de Pollo, patata, cebolla y champiñón	Triturado de Garbanzos con Ternera	Triturado de Arroz con Salmón
Postre	Yogur	Triturado de Fruta de Temporada	Triturado de Fruta de Temporada	Triturado de Fruta de Temporada	Triturado de Fruta de Temporada
15 al 21					
Primero	Triturado de Huevo y Jamón	Triturado de Legumbre Pescado, patata y Zanahoria	<i>Menú Especial</i>	No Lectivo	No Lectivo
Postre	Triturado de Fruta de Temporada	Triturado de Fruta de Temporada			

Fruta variada y de temporada
Reglamento 1169/2011. Información detallada disponible en el centro.

Semana del 1 al 7		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Primero		Sopa de lluvia				Arroz Cantonés				Crema de Guisantes											
Segundo		Albóndigas con Tomate				Pescado Blanco al Horno				Huevos Rellenos				No Lectivo				No Lectivo			
Guarnición		Patatas Dado				Ensalada				Ensalada											
Postre		Fruta de Temporada y pan				Fruta de temporada y Pan				Yogur Natural y Pan Integral											
V.N	651,0	17,7	33,8	83,0	673,0	21,5	34,1	90,2	753,0	40,5	31,7	63,2									
Propuesta de cenas		Verdura+Pescado+Fruta				Verdura+ Carne + Lácteo				Pasta + Pescado + Fruta											
Semana del 8 al 14		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Primero		Crema de Calabacín				Lentejas Castellanas				Fideua de Verduras				Sopa de Cocido				Arroz a la Cubana			
Segundo		Tortilla York				Pescado Blanco en Papillote				Pollo al Chilindrón				Cocido Completo				Pescado azul al horno			
Guarnición		Ensalada				Verduras Asadas				Champiñón al ajillo				Fruta de temporada y pan				Ensalada			
Postre		Yogur y pan				Fruta de temporada y pan				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada y pan				Fruta de Temporada y pan			
V.N	639,0	35,0	29,4	53,0	668,0	23,1	41,2	76,9	768	23,9	45,7	87,6	623	19,4	31,1	84,0	777,8	34,7	35,5	82,0	
Propuesta de cenas		Pasta + Pescado + Fruta				Arroz + Carne + Lácteo				Verduras + Pescado + Fruta				Patata + Huevo + Lácteo				Verdura +Ave +Fruta			
Semana del 15 al 21		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Primero		Macarrones con Atún				Judías Blancas Estofadas				Gazpacho de Sandía											
Segundo		Tortilla de Queso				Pescado Blanco a la Sal				Pizza				No Lectivo				No Lectivo			
Guarnición		Ensalada				Pimientos Asados															
Postre		Fruta de Temporal y pan				Fruta de temporada y pan				Vasito de Helado de Vainilla y Chocolate											
V.N	774,0	36,5	34,8	76,0	656,0	18,1	40,5	85,0	656,0	18,1	40,5	85,0									
Propuesta de cenas		Verdura + Carne + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Patata + Huevo + Fruta											

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

Semana del 1 al 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Sopa de lluvia	Arroz Cantonés Sin York	Crema de Guisantes		
Segundo	Albóndigas de Pollo con Tomate	Pescado Blanco al Horno	Huevos Rellenos	No Lectivo	No Lectivo
Guarnición	Patatas Dado	Ensalada	Ensalada		
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y Pan	Yogur Natural y Pan Integral		
Propuesta de cenas	Verdura+Pescado+Fruta	Verdura+ Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		

Semana del 8 al 14	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Crema de Calabacín	Lentejas Castellanas	Fideua de Verduras	Sopa de Verduras	Arroz a la Cubana
Segundo	Tortilla Francesa	Pescado Blanco en Papillote	Pollo al Chilindrón	Cocido Garbanzos y Verduras	Pescado azul al horno
Guarnición	Ensalada	Verduras Asadas	Champiñón al ajillo	Fruta de temporada y pan	Ensalada
Postre	Yogur y pan	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de Temporada y pan
Propuesta de cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura +Ave +Fruta

Semana del 15 al 21	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Macarrones con Atún	Judías Blancas Estofadas	Gazpacho de Sandía		
Segundo	Tortilla de Queso	Pescado Blanco a la Sal	Pizza	No Lectivo	No Lectivo
Guarnición	Ensalada	Pimientos Asados			
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de Temporada y pan	Vasito de Helado de Vainilla y Chocolate		
Propuesta de cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Patata + Huevo + Fruta		

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

Semana del	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 7					
Primero	Fideos sin Huevo	Arroz Cantonés sin Huevo	Crema de Guisantes	No Lectivo	No Lectivo
Segundo	Albóndigas con Tomate sin Huevo	Pescado Blanco al Horno	Atún con Tomate		
Guarnición	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Postre					
Propuesta de cenas	Verdura+Pescado+Fruta	Verdura+ Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		
8 al 14					
Primero	Crema de Calabacín	Lentejas Castellanas	Fideuá de Verduras Fideos sin Huevo	Fideos sin huevo	Arroz a la Cubana sin Huevo
Segundo	Tortilla York sin Huevo	Pescado Blanco en Papillote	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Pescado azul al horno
Guarnición	Fruta de Temporada	Verduras Asadas	Champiñón al ajillo	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Postre		Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Propuesta de cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura +Ave +Fruta
15 al 21					
Primero	Macarrones con Atún sin Huevo	Puré de Verduras	<i>Menú Especial</i>	No Lectivo	No Lectivo
Segundo	Tortilla de Queso sin Huevo	Pescado Blanco a la Sal			
Guarnición	Fruta de Temporada	Pimientos Asados			
Postre		Fruta de temporada			
Propuesta de cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta			
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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO					



Castilla-La Mancha

COLEGIOS CASTILLA - LA MANCHA

MENÚ SIN LENTEJAS: JUNIO 2026



Semana del 1 al 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Sopa de lluvia	Arroz Cantonés	Crema de Guisantes		
Segundo	Albóndigas con Tomate	Pescado Blanco al Horno	Huevos Rellenos	No Lectivo	No Lectivo
Guarnición	Patatas Dado	Ensalada	Ensalada		
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y Pan	Yogur Natural y Pan Integral		
Propuesta de cenas	Verdura+Pescado+Fruta	Verdura+ Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		
Semana del 8 al 14	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Crema de Calabacín	Guiso de Verduras	Fideua de Verduras	Sopa de Cocido	Arroz a la Cubana
Segundo	Tortilla York	Pescado Blanco en Papillote	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Pescado azul al horno
Guarnición	Ensalada	Verduras Asadas	Champiñón al ajillo	Fruta de temporada y pan	Ensalada
Postre	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de Temporada y pan
Propuesta de cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura +Ave +Fruta
Semana del 15 al 21	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Macarrones con Atún	Judías Blancas Estofadas	Gazpacho de Sandía	No Lectivo	No Lectivo
Segundo	Tortilla de Queso	Pescado Blanco a la Sal	Pizza		
Guarnición	Ensalada	Pimientos Asados	Vasito de Helado de Vainilla y Chocolate		
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y pan			
Propuesta de cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Patata + Huevo + Fruta		

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

Semana del 1 al 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Fideos sin Gluten	Arroz Cantonés	Crema de Guisantes		
Segundo	Albóndigas con Tomate sin Gluten	Pescado Blanco al Horno	Huevos Rellenos	No Lectivo	No Lectivo
Guarnición	Patatas Dado	Ensalada	Ensalada		
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y Pan	Yogur Natural y Pan Integral		
Propuesta de cenas	Verdura+Pescado+Fruta	Verdura+ Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		
Semana del 8 al 14	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Crema de Calabacín	Lentejas Castellanas	Fideuá de Verduras Fideos sin Gluten	Fideos sin Gluten	Arroz a la Cubana
Segundo	Tortilla York	Pescado Blanco en Papillote	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Pescado azul al horno
Guarnición	Ensalada	Verduras Asadas	Champiñón al ajillo	Fruta de temporada y pan	Ensalada
Postre	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de Temporada y pan
Propuesta de cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura +Ave +Fruta
Semana del 15 al 21	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Macarrones con Atún sin Gluten	Judías Blancas Estofadas	<i>Menú especial</i>		
Segundo	Tortilla de Queso	Pescado Blanco a la Sal		No Lectivo	No Lectivo
Guarnición	Ensalada	Pimientos Asados			
Postre	Fruta de Temporal y pan	Fruta de temporada y pan			
Propuesta de cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta			

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

Semana del 1 al 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Fideos sin Gluten	Arroz Cantonés	Crema de Guisantes		
Segundo	Albóndigas con Tomate de Pollo	Pescado Blanco al Horno	Huevos Rellenos	No Lectivo	No Lectivo
Guarnición	Patatas Dado	Ensalada	Ensalada		
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y Pan	Yogur Natural y Pan Integral		
Propuesta de cenas	Verdura+Pescado+Fruta	Verdura+ Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		
Semana del 8 al 14	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Crema de Calabacín	Lentejas Castellanas	Fideuá de Verduras Fideos sin Gluten	Fideos sin Gluten	Arroz a la Cubana
Segundo	Tortilla York	Pescado Blanco en Papillote	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Pescado azul al horno
Guarnición	Ensalada	Verduras Asadas	Champiñón al ajillo	Fruta de temporada y pan	Ensalada
Postre	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de Temporada y pan
Propuesta de cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura +Ave +Fruta
Semana del 15 al 21	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Macarrones con Atún sin Gluten	Judías Blancas Estofadas	<i>Menú especial</i>	No Lectivo	No Lectivo
Segundo	Tortilla Francesa	Pescado Blanco a la Sal			
Guarnición	Ensalada	Pimientos Asados			
Postre	Fruta de Temporada y pan	Fruta de temporada y pan			
Propuesta de cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta			

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO

Semana del 1 al 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Sopa de lluvia	Arroz Cantonés	Crema de Guisantes	No Lectivo	No Lectivo
Segundo	Albóndigas con Tomate	Pescado Blanco al Horno	Huevos Rellenos		
Guarnición	Fruta de Temporada	Fruta de temporada	Fruta de Temporada		
Postre					
Propuesta de cenas	Verdura+Pescado+Fruta	Verdura+ Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		
Semana del 8 al 14	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Crema de Calabacín	Lentejas Castellanas	Fideuá de Verduras	Sopa de Cocido	Arroz a la Cubana
Segundo	Tortilla York	Pescado Blanco en Papillote	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Pescado azul al horno
Guarnición	Fruta de Temporada	Verduras Asadas	Champiñón al ajillo	Fruta de temporada	Fruta de Temporada
Postre		Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		
Propuesta de cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura +Ave +Fruta
Semana del 15 al 21	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primero	Macarrones con Atún sin Gluten	Judías Blancas Estofadas	<i>Menú especial</i>	No Lectivo	No Lectivo
Segundo	Tortilla de Queso	Pescado Blanco a la Sal			
Guarnición	Fruta de Temporada	Pimientos Asados			
Postre		Fruta de temporada			
Propuesta de cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta			

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO