

MENÚ JUNIO 2026 – CON PROTEÍNAS VEGETALES

<p>1</p> <p>Ensalada de pasta integral con lechuga, zanahoria y tomate(1) Tofu especiado al horno con patatas ecológicas gajo(6) Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Crema de guisantes, brócoli y zanahoria(12) Berenjena rellena de soja texturizada al horno con ensalada de tomate y aguacate(5,6,8) Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>
<p>8</p> <p>Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín(1) Guisantes rehogados con tomate y cebolla con ensalada de tomate picado(4) Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Guiso de alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patata ecológica(12) Parrillada de alcachofas, cebolla y boniato con ensalada de 4 colores (lechuga, zanahoria, maíz y remolacha)(3) Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Tofu especiado con patatas ecológicas gajo al horno(6) Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada con frutas y nueces (las ofreceremos picadas, no enteras, especialmente en menores de 6 años por riesgo de asfixia)(8) Lentejas con verduras y patata ecológica(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)</p>	<p>12</p> <p>Arroz 3 delicias con guisantes y zanahoria(12) Judías verdes rehogadas con patata, tomate y cebolla con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Tofu especiado al horno con ensalada de lechuga y pepino(6) Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Brochetas de verduras (berenjena, cebolla, champiñón y pimiento) con ensalada de tomate, AOVE y orégano Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arroz blanco con tomate Montadito de hummus con rodajas de tomate y aguacate con ensalada de lechuga, tomate y pepino(1,12) Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana Potaje de alubias con berenjena, cebolla y patata ecológica(12) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)</p>	<p>19</p> <p>Salmorejo(1) Bowl de quinoa, aguacate, mango y tofu(6) Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Macarrones integrales con tomate, calabacín y cebolla(1) Berenjena rellena de lentejas con salsa de tomate al horno y ensalada de tomate picado(12) Fruta de temporada</p>	<p>INICIO DE VACACIONES DE VERANO</p>			
<p>Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p>				
<p>Frutas de temporada: albaricoque, ciruela, melocotón, paraguayo, cereza, fresas, nectarina, plátano, níspero, naranja, sandía y melón</p>				
<p>Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral</p>				

*Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011
Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

1 Bowl de garbanzos especiado y salteados con tomates Cherry, aguacate y quinoa Yogur vegetal	2 Puré de patatas Brochetas de tofu con pimiento y berenjena asados Fruta de temporada	3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 FESTIVO
8 Gazpacho andaluz Seitán al horno con patatas gajo Yogur vegetal	9 Ensalada de lechuga, remolacha, tomate, pepino, soja texturizada y picatostes de pan integral Fruta de temporada	10 Bastoncitos de boniato asado Aguacate relleno de soja texturizada y tomate Fruta de temporada	11 Heura salteada con pimiento, puerro y zanahoria con acompañamiento de arroz Fruta de temporada	12 Ensaladilla jardinera: patata, guisantes, judías, zanahoria y aceitunas con salsa de tahini Fruta de temporada
15 Crema fría de puerro y patata Heura a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur vegetal	16 Hamburguesa completa vegetal con pan integral, tomate y lechuga Fruta de temporada	17 Ensalada al gusto Hummus con palitos de zanahoria y pan integral Fruta de temporada	18 Puré de patata Alcachofas salteadas con soja texturizada Fruta de temporada	19 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
22 Fajitas de soja texturizada con pimientos de colores y cebolla morada Yogur vegetal	INICIO DE VACACIONES DE VERANO			

NUTRI-RECETAS VERANIEGAS: IDEAS DE HELADOS SALUDABLES

Llega el calor y con él...¡LOS HELADOS!

Os dejamos ideas de helados ricos y nutritivos para este verano

HELADO DE MELÓN Y FRESAS

Batimos 1 yogur natural con trozos de melón y fresas, y al congelador en unos moldes para helado.

SORBETE DE SANDÍA

Quitar cáscara y semillas de la sandía (2 rodajas), troceamos y trituramos la sandía hasta que quede un puré. Añadimos un poco de zumo de limón (½ limón). Mezclamos todo y dejamos enfriar en la nevera (mezclar cada 30 minutos durante 2 horas) y congelar.

CHOCOPLÁTANO

1. Aplastamos con un tenedor 1 plátano maduro. Se mete en el congelador 3 horas.
2. Cuando ya esté congelado, se ponen en un bol 2 onzas de chocolate puro del 85% junto con 1 cucharadita de aceite de coco, y se mete en el microondas 1-2 minutos, hasta que se funda el chocolate y se remueve todo bien.
3. Se pican unas almendras
4. Se introduce el helado en el chocolate caliente y luego en el bol de las almendras. Se espera unos segundos hasta que se ponga duro el helado y listo para comer.