

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



		MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
		1 - Día Mundial de la Leche				2				3 - Día Mundial de la Bicicleta				4			
		Ensalada de arroz (4)				Ensalada campera (3,4,12)				Lentejas Campesinas (12)				Macarrones boloñesa (1,3)			
		Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. 1				Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)				Tortilla de pavo con ensalada (3,6)				Fil. merluza al horno con verduritas (4)			
		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Lácteo			
LUNES		Kcal 681 Lip 31,4 Prot 18,7 Hcar 81	Kcal 751 Lip 25,2 Prot 34,6 Hcar 96	Kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 Hcar 80	Kcal 710 Lip 29,1 Prot 29,4 Hcar 83												
7		8 - Día Mundial de los Océanos				9				10				11 Menú David Luengo "Cocinamiento"			
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)		Crema de puerro y patata (12)				Paella marinera (2,4,14)				Garbanzos con verduritas				Patatas a la Riojana			
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)		Huevos fritos con tomate (3)				Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)				Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14)				Salmón a la naranja (4,7)			
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Postre helado (1,7)			
Kcal 796 Lip 35,0 Prot 39,0 Hcar 81	Kcal 699 Lip 22,8 Prot 36,7 Hcar 87	Kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 Hcar 95	Kcal 737 Lip 22,0 Prot 22,8 Hcar 112	Kcal 665 Lip 21,2 Prot 33,5 Hcar 85													
14 - Día Mundial del Donante de Sangre		15				16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas				17				18 - Día Internacional del Sushi			
Pasta con tomate y verduras (1,3)		Ensalada campera (3,4,12)				Judías blancas guisadas con verduras				Arroz Tres Delicias (3,6)				Menestra de verduras rehogadas			
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)		Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)				Tortilla de patata con ensalada (3,12)				Bacalao con tomate y jardinera (4)				Pollo al ajillo con champiñones			
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Lácteo			
Kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 Hcar 111	Kcal 634 Lip 22,5 Prot 16,5 Hcar 91	Kcal 638 Lip 23,3 Prot 22,6 Hcar 84	Kcal 683 Lip 16,4 Prot 20,0 Hcar 114	Kcal 659 Lip 27,0 Prot 36,5 Hcar 68													
21		22				23				24							
Arroz blanco con tomate		Ensalada de pasta (1,3,4)				Puré de verduras y legumbres (12)				Sopa de picadillo (1,3)							
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)		Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12)				Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4)				Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)							
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada							
Kcal 677 Lip 17,1 Prot 26,3 Hcar 104	Kcal 743 Lip 19,5 Prot 26,9 Hcar 115	Kcal 729 Lip 18,9 Prot 26,9 Hcar 113	Kcal 676 Lip 29,2 Prot 21,7 Hcar 82														

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin frutos secos - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



LUNES

7

MARTES

1 - Día Mundial de la Leche

Ensalada de arroz (4)

Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. l.

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Ensalada campera (3,4,12)

Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3 - Día Mundial de la Bicicleta

Lentejas Campesinas (12)

Tortilla de pavo con ensalada (3,6)

Fruta de temporada



VIERNES

4

Macarrones boloñesa (1,3)

Fil. merluza al horno con verduritas (4)

Lácteo

MARTES

8 - Día Mundial de los Océanos

9



Paella marinera (2,4,14)

Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)

Fruta de temporada y pan integral

10

Garbanzos con verduritas

Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14)

Fruta de temporada

11 Menú David Luengo "Cocinamiento"

Patatas a la Riojana

Salmón a la naranja (4,7)

Postre helado (1,7)

MARTES

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

MARTES

Pasta con tomate y verduras (1,3)

Ensalada campera (3,4,12)

Judías blancas guisadas con verduras



Arroz Tres Delicias (3,6)

Menestra de verduras rehogadas

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)

Tortilla de patata con ensalada (3,12)

Bacalao con tomate y jardinera (4)

Pollo al ajillo con champiñones

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

MARTES

21

22

23

24

MARTES

Arroz blanco con tomate

Ensalada de pasta (1,3,4)

Puré de verduras y legumbres (12)

Sopa de picadillo (1,3)

MARTES

Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)

Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12)

Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4)

Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)

MARTES

Fruta de temporada

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin sandía - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES		1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
7	8 - Día Mundial de los Océanos	Ensalada de arroz (4) Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. l. Fruta de temporada	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6) Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Lácteo
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Pasta con tomate y verduras (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con verduritas Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana Salmón a la naranja (4,7) Postre helado (1,7)
21	22	23	24		18 - Día Internacional del Sushi
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan integral			Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón.					

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin frutos secos , alimentos procesados ni sus trazas - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
Ensalada de arroz (4)	Ensalada campera (3,4,12)	Lentejas Campesinas (12)	Macarrones boloñesa (1,3)		
Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. l	Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)	Tortilla de pavo con ensalada (3,6)	Fil. merluza al horno con verduritas (4)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	 Lácteo		
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"	
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)	Crema de puerro y patata (12)	Paella marinera (2,4,14)	Garbanzos con verduritas	Patatas a la Riojana	
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	Huevos fritos con tomate (3)	Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)	Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14)	Salmón a la naranja (4,7)	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	 Postre helado (1,7)	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi	
Pasta con tomate y verduras (1,3)	Ensalada campera (3,4,12)	Judías blancas guisadas con verduras	Arroz Tres Delicias (3,6)	Menestra de verduras rehogadas	
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)	Tortilla de patata con ensalada (3,12)	Bacalao con tomate y jardinera (4)	Pollo al ajillo con champiñones	
 Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	 Lácteo	
21	22	23	24		
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (1,3,4)	Puré de verduras y legumbres (12)	Sopa de picadillo (1,3)		
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12)	Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4)	Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)		
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin gluten - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

FELIZ VERANO		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	7	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (pasta esp.sin alérgenos,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada de arroz (4) <u>Fil. limanda a la Andaluza (harina de maíz,4) c/ens. lechuga</u> Fruta de temporada	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12) Fruta de temporada y pan sin gluten	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6) Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (pasta esp.sin alérgenos) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Lácteo	
8 - Día Mundial de los Océanos	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"	
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (pasta esp.sin alérgenos,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche	Crema de puerro y patata (12) Huevos fritos con tomate (3) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos con verduritas <u>Filete de pollo c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada	Patatas a la Riojana Salmón a la naranja (4,7) Lácteo	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi	
Pasta con tomate y verduras (pasta esp.sin alérgenos) Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con champiñones Lácteo	
21	22	23	24		
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	<u>Ensalada de pasta (pasta esp.sin alérgenos,4)</u> Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Sopa de picadillo (pasta esp.sin alérgenos)</u> <u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin huevo - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



LUNES

7

MARTES

1 - Día Mundial de la Leche

Ensalada de arroz (4)

Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. leche

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Ensalada campera (no huevo, 4,12)

Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3 - Día Mundial de la Bicicleta



Lentejas Campesinas (12)

Salchichas de pavo con ensalada (6)

Fruta de temporada

VIERNES

4

Macarrones boloñesa (pasta esp.sin alérgenos)

Fil. merluza al horno con verduritas (4)

Lácteo

MARTES

8 - Día Mundial de los Océanos

9



Paella marinera (2,4,14)

Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)

Fruta de temporada y pan integral

10

Garbanzos con verduritas

Filete de pollo c/ens. Lechuga

Fruta de temporada

11 Menú David Luengo "Cocinamiento"

Patatas a la Riojana

Salmón a la naranja (4,7)

Postre helado (1,7)

MIÉRCOLES

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

Pasta con tomate y verduras (pasta esp.sin alérgenos)

Ensalada campera (no huevo, 4,12)

Judías blancas guisadas con verduras



Arroz con tomate

Menestra de verduras rehogadas

Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)



Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)

Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada

Bacalao con tomate y jardinera (4)

Pollo al ajillo con champiñones

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada y pan integral

Fruta de temporada

Lácteo

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

15

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

17

18 - Día Internacional del Sushi

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Fruta de temporada y leche

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin proteína de la leche de vaca - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



LUNES

7

Ensalada de pasta Capresse (tomate, AOVE y orégano) (1,3, sin queso)

Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)

Fruta de temporada y **bebida de soja**

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Pasta con tomate y verduras (1,3)



Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)

Fruta de temporada y **bebida de soja**

21

Arroz blanco con tomate

Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)

Fruta de temporada y **bebida de soja**

MARTES

1 - Día Mundial de la Leche

Ensalada de arroz (4)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Ensalada campera (3,4,12)

Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)



JUEVES

3 - Día Mundial de la Bicicleta

Lentejas Campesinas (12)

Tortilla de pavo con ensalada (3,6)



VIERNES

4

Macarrones boloñesa (1,3)

Fil. merluza al horno con verduritas (4)

Postre de soja

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

11 Menú David Luengo "Cocinamiento"



9

8 - Día Mundial de los Océanos

Crema de puerro y patata (12)

Huevos fritos con tomate (3)

Fruta de temporada

10

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Garbanzos con verduritas

Filete de pollo c/ens. Lechuga

Fruta de temporada



17

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

18 - Día Internacional del Sushi



15

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



17

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

18 - Día Internacional del Sushi



16

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



17

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

18 - Día Internacional del Sushi



17

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



18

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

18 - Día Internacional del Sushi



18

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



19

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



19

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



20

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



20

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



21

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



21

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



22

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



22

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



23

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



23

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



24

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



24

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



25

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



25

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



26

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



26

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



27

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



27

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Ensalada campera (3,4,12)

Ragout de ternera con zanahorias y patatas cuadro (12)

Fruta de temporada

16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas

Judías blancas guisadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (3,12)



28

Patatas a la Riojana

Salmón al horno (4)

Postre de soja

19 - Día Mundial del Sushi



C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin lactosa - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
Ensalada de arroz (4) Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. lec Fruta de temporada	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6) Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Postre de soja
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10
<u>Ensalada de pasta Capresse (tomate, AOVE y orégano) (1,3, sin queso)</u> Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y bebida de soja	Crema de puerro y patata (12) Huevos fritos con tomate (3) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con verduritas <u>Filete de pollo c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17
Pasta con tomate y verduras (1,3)  <u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y bebida de soja	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada
21	22	23	24
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y bebida de soja	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga y rodaja de tomate c/patatas (6,12) (no queso) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) <u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú exento en grasas - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



LUNES

7

Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)

Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)

Fruta de temporada y leche

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Pasta con tomate y verduras (1,3)

Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)



Fruta de temporada y leche

21

Arroz blanco con tomate

Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)

Fruta de temporada y leche

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4) Fil. limanda al horno (4) c/ens. lechuga	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas vapor (12)	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6)	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4)
LUNES	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
	Crema de puerro y patata (12) Tortilla francesa con pavo (3)	Paella marinera (2,4,14) <u>Ragout de pavo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)</u>	Garbanzos con verduritas <u>Filete de merluza al limón c/ens. Lechuga (4)</u>	Patatas a la Riojana Salmón a la naranja (4,7) Postre helado (1,7)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
	Ensalada campera (3,4,12) <u>Ragout de ternera con zanahorias y patatas vapor (12)</u>	Judías blancas guisadas con verduras <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>	Arroz con champiñones Bacalao con tomate y jardinera (4)	Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con champiñones
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
21	22	23	24	
	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12)	Puré de verduras y legumbres (12) <u>Tortilla francesa rellena de atún claro con ensalada (3,4) (no mayonesa)</u>	<u>Sopa de estrellitas (1,3)</u> <u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u>	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú bajo en colesterol - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



LUNES

7

Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)

Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)

Fruta de temporada y leche

14 - Día Mundial del Donante de Sangre

Pasta con tomate y verduras (1,3)

Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)



Fruta de temporada y leche

21

Arroz blanco con tomate

Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)

Fruta de temporada y leche

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
Ensalada de arroz (4) Fil. limanda al horno (4) c/ens. lechuga	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas vapor (12)	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6)	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche	Crema de puerro y patata (12) Tortilla francesa con pavo (3) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Ragout de pavo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con verduritas Filete de merluza al limón c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17
Pasta con tomate y verduras (1,3) <u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (3,4,12) <u>Ragout de ternera con zanahorias y patatas vapor (12)</u> Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con champiñones Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada
21	22	23	24
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) <u>Tortilla francesa rellena de atún claro con ensalada (3,4) (no mayonesa)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de estrellitas (1,3)</u> <u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin huevo, cacahuete, ternera (1 vez a la semana), pistacho, plátano, frutos secos ni proteína de la leche - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

FELIZ VERANO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
		Ensalada de arroz (4)		<u>Ensalada campera (no huevo, 4,12)</u>	Lentejas Campesinas (12)
		Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. lechuga		Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)	<u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u>
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	 Fruta de temporada
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9		10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
<u>Ensalada de pasta Capresse (tomate, AOVE y orégano) (pasta esp.sin alérgenos, sin queso)</u>	Crema de puerro y patata (12)		Paella marinera (2,4,14)	Garbanzos con verduritas	Patatas a la Riojana
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	<u>Salmón al horno con patata panadera (4,12)</u>		Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)	<u>Filete de pollo c/ens. Lechuga</u>	<u>Salmón al horno (4)</u>
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas		17	18 - Día Internacional del Sushi
<u>Pasta con tomate y verduras (pasta esp.sin alérgenos)</u>	<u>Ensalada campera (no huevo, 4,12)</u>		Judías blancas guisadas con verduras	<u>Arroz con champiñones</u>	Menestra de verduras rehogadas
<u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u>	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)		<u>Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada</u>	Bacalao con tomate y jardinera (4)	Pollo al ajillo con champiñones
	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
21	22	23		24	
Arroz blanco con tomate	<u>Ensalada de pasta (pasta esp.sin alérgenos, 4)</u>	Puré de verduras y legumbres (12)		<u>Sopa de picadillo (pasta esp.sin alérgenos)</u>	
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	<u>Hamburguesa con lechuga y rodaja de tomate) c/patatas (6 sin queso,12)</u>	<u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u>		<u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u>	
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, albaricoque, melón, sandía...