

MENÚ SIN LACTOSA, SOJA, HUEVO ESCOLAR JUNIO-SEPTIEMBRE 2026



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Puré de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col) Merluza al horno (merluza. PESCADO) con pisto eco y patatas (patata, calabacín, berenjena, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla) Pan y fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral (judías pintas, arroz integral, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. LEGUMINOSA) Magra de cerdo al horno (magra de cerdo, cebolla, ajo, perejil) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral o blanco y fruta de temporada	Ensalada de verano SIN HUEVO (patata, atún en aceite, aceituna negra. PESCADO) Pechuga de pollo al horno (pechuga de pollo) con champiñones rehogados (champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maizena, ajo, laurel) Pan y fruta de temporada	Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Cabezada de cerdo asada con salsa española (cabezada de cerdo, cebolla, puerro, zanahoria, tomate triturado, ajo, laurel) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras (arroz, calabacín, cebolla, pechuga de pollo, tomate troceado, ajo, laurel) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pan y fruta de temporada
SEMANA 2	Arroz integral con marisco (fumet blanco, arroz integral, frutos de mar, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo. PESCADO, MOLUSCO) Pavo al horno (pavo) con salteado de guisantes (guisantes, cebolla, ajo. LEGUMINOSA) Pan y fruta de temporada	Garbanzos eco rehogados con magra (garbanzos, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate triturado, magra de cerdo, ajo. LEGUMINOSA) Merluza en salsa de pimientos (merluza, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Ensalada de arroz con maíz, tomate y pavo (tomate, arroz, fiambre de pechuga de pavo, maíz) Cabracho al horno con pimentón (cabracho, fumet blanco, pan, maizena, ajo, vinagre, naranja, pimentón, ñora. PESCADO, GLUTEN, SULFITO. Trazas CRUSTÁCEO, MOLUSCO) y zanahorias al Pan y fruta de temporada	Puré de verduras (patata, judías verdes, zanahoria, puerro, cebolla, col) Pollo al horno con patatas (pollo, patata, caldo de ave, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel) con ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan integral o blanco y fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patata, cebolla, zanahoria, col, tomate triturado, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimentón dulce. LEGUMINOSA) Fogonero con salsa de tomate (fogonero, tomate frito. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Pan y fruta de temporada
SEMANA 3	Lentejas guisadas con judías verdes y zanahoria (lentejas, patata, cebolla, judías verdes, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón dulce. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Salmón al horno con picada (salmón, ajo, perejil. PESCADO. Trazas CRUSTÁCEO, MOLUSCO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pan y fruta de temporada	Sopa de zanahoria, puerro y col con arroz (cebolla, zanahoria, puerro, col, arroz) Tacos de pavo (pavo) con salsa cazadora y champiñones (champiñón, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, perejil) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Garbanzos con verduras (garbanzos, patata, judía verde, cebolla, zanahoria, puerro, ajo, laurel. LEGUMINOSA) Pechuga de pollo al horno (pechuga de pollo, cebolla, ajo, perejil) con ensalada de lechuga, remolacha y maíz Pan y fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate triturado, arroz integral, cebolla, zanahoria, ajo, laurel) Merluza al vapor (merluza. PESCADO) con salsa de verduras y judías verdes (judías verdes, calabacín, cebolla, tomate triturado, zanahoria, maizena, perejil) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Puré de alubias (judías blancas, patata, cebolla, zanahoria, col, tomate triturado, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimentón. LEGUMINOSA) Hamburguesa natural mixta al horno con salsa de tomate casera (hamburguesa pollo-cerdo, tomate triturado, cebolla, zanahoria, ajo) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pan y fruta de temporada
SEMANA 4	Puré de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla, col) Jamoncitos de pollo al horno (jamoncitos de pollo) con verduras salteadas (salteado de verduras, puerro, ajo) Pan y fruta de temporada	Lentejas estofadas con magra (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, magra de cerdo, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón, hueso. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Fogonero en salsa vizcaína (fogonero, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maizena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz con pollo (arroz, pechuga de pollo, judías verdes, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate troceado, ajo) Merluza al horno (merluza, cebolla, ajo, aprepil. PESCADO) con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas negras Pan y fruta de temporada	Garbanzos eco estofados con judías verdes y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, ajo, pimentón dulce. LEGUMINOSA, PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdo, patata, zanahoria, cebolla, puerro, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Menestra salteada (menestra, ajo. LEGUMINOSA) Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO. Trazas CRUSTÁCEO, MOLUSCO) con patatas al vapor (patatas) Pan y fruta de temporada

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, N° 30, Nave 3
Telf. y Fax: 967 673 137

Actualización: 22/05/2026

Dietista-nutricionista CLM016

JUNIO 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 2	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 3	15	16	17	18	19	20	21

SEPTIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 3	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 4	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 1	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 2	28	29	30	1	2	3	4