MENÚ VEGETARIANO ESCOLAR JUNIO-SEPTIEMBRE 2026

COPRISER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Puré de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col) Verduras salteadas con tofu (tofu, brócoli, zanahoria, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, ajo. SOJA) Pan y fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral (judías pintas, arroz integral, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. LEGUMINOSA) Tortilla paisana (patata, huevo líquido pasteurizado, cebolla, calabacín, pimiento rojo. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral o blanco y fruta de temporada	Ensalada de verano SIN ATÚN (patata, huevo, aceituna negra. HUEVO) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) Pan y fruta de temporada	Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pasta con verduras (pasta, calabacín, cebolla, tomate troceado, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Garbanzos con verduras (garbanzos, patata, judía verde, cebolla, zanahoria, ajo, laurel. LEGUMINOSA) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pan y fruta de temporada
SEMANA 2	Arroz integral verduras (arroz integral, calabacín, pimiento rojo y verde, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, laurel) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con salteado de guisantes (guisantes, cebolla, ajo. LEGUMINOSA) Pan y fruta de temporada	Garbanzos eco rehogados con verduras (garbanzos, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo. LEGUMINOSA) Puré de patata, puerro y zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Ensalada de pasta con maíz y tomate (tomate, past, maíz. GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Lentejas con verduras (patata, lentejas, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro. Trazas GLUTEN) Pan y fruta de temporada	Puré de verduras (patata, judías verdes, zanahoria, puerro, cebolla, col) Salteado campestre con tofu6 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) Tortilla de calabacín y patata (patata, calabacín, huevo líquido pasteurizado, cebolla. HUEVO) 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) Calabacín con zanahoria, patata, cebolla y puerro (calabaín, zanahoria, patata, cebolla, puerro) 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) Verduras salteadas con tofu (tofu, brócoli, zanahoria, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, ajo. SOJA) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Garbanzos con verduras (garbanzos, patata, judía verde, cebolla, zanahoria, puerro, ajo, laurel. LEGUMINOSA) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, remolacha y maiz Pan y fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate triturado, arroz integral, cebolla, zanahoria, ajo, laurel) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) 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) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Pan y fruta de temporada
SEMANA 4	Pasta integral con hortalizas y salsa de soja (pasta integral, cebolla, calabacín, zanahoria, pimiento rojo y verde, salsa de soja. GLUTEN, SOJA. Trazas HUEVO, MOSTAZA) Salteado campestre con tofu (salteado campestre, tofu, tomate triturado. SOJA) Pan y fruta de temporada	Lentejas estofadas verdura (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón. LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN) Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz con verduras (arroz, judías verdes, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate troceado, ajo) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas negras Pan y fruta de temporada	Garbanzos eco estofados con judías verdes SIN BACALAO (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón dulce. LEGUMINOSA) Queso fresco (queso fresco. LACTOSA) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Pan integral o blanco y fruta de temporada	Menestra salteada (menestra, ajo. LEGUMINOSA) Tortilla de patatas (totilla de patatas. HUEVO) Pan, fruta de temporada y yogur

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, Nº 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