Menú Basal

CEIP EL RODEO

JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones con calabacín y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**03** Alubias blancas guisadas Skipper de balacalo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	**04** Salmorejo Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**05** Lentejas estofadas Revuelto de huevo,patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	**06** Paella de verduras y pollo Filetes de San Pedro en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
09 Sopa de ave con lluvia Contramuslo de pollo asado Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas a a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	**11** Espaguetis de tomate Filetes de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**12** Cocido Extremeño Tortilla de patatas y cebolla Yogur y pan blanco	**13** Gazpacho Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
16 Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**17** Crema de calabaza Albóndigas mixtas de ternera y cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**18** Lentejas guisadas de patatas Filetes de caballa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	**19** Coditos con zanahoria y salsa de tomate Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	**20** Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23 Vacaciones de Verano	**24** Vacaciones de Verano	**25** Vacaciones de Verano	**26** Vacaciones de Verano	**27** Vacaciones de Verano
30 Vacaciones de Verano				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

serunion educa

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet