



MENÚ SIN GLUTEN

JUNIO 2026

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré/Potaje de verduras Arroz 4 delicias con pollo Fruta de temporada	Puré/Caldo de judías, fideos s/g y papas Fogonero frito s/g con mayonesa y ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Tiras de cerdo agridulce con piña y arroz Fruta de temporada	Puré/potaje de lentejas Crujientitos de pollo al horno s/g con ensalada tropical Fruta de temporada	Ensalada mixta con huevo duro Pasta s/g con tomate y atún y queso rallado Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada caprese con millo Arroz integral con pollo y verduras Fruta de temporada	Ensalada César s/ picatostes Albóndigas en salsa con coditos s/g Yogur	Puré/rancho canario s/g Tacos de atún a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de fideos s/g Ropa vieja de ternera y pollo Fruta de temporada	EXCURSIÓN GENERAL
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré/potaje de lentejas Estofado de ternera con papas dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Tacos de calamar frito caseros s/g con alioli y ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Ensalada mixta con huevo duro Cinta de cerdo en salsa con arroz integral Fruta de temporada	Lacitos vegetales s/g con tomate, millo y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con papas fritas Fruta de temporada	PICNIC FIN DE CURSO



MENÚ SIN LECHE

JUNIO 2026

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré/potaje de verduras Arroz 4 delicias con pollo Fruta de temporada	Puré/Caldo de judías, fideos y papas Fogonero frito con mayonesa y ensalada variada Yogur sin lactosa con fruta	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Tiras de cerdo agri dulce con piña y cous cous Fruta de temporada	Puré/potaje de lentejas Crujientitos de pollo al horno con ensalada tropical Fruta de temporada	Ensalada mixta con huevo duro Pasta integral con tomate y atún Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada caprese s/ queso con millo Arroz integral con pollo y verduras Fruta de temporada	Ensalada César s/queso Albóndigas en salsa con coditos Yogur sin lactosa	Puré/rancho canario Tacos de atún a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Ropa vieja de ternera y pollo Fruta de temporada	EXCURSIÓN GENERAL
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré/potaje de lentejas Estofado de ternera con papas dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Tacos de calamar frito caseros con alioli y ensalada variada Yogur sin lactosa con fruta	Ensalada mixta con huevo duro Cinta de cerdo en salsa con arroz integral Fruta de temporada	Lacitos vegetales con tomate, millo y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con papas fritas Fruta de temporada	PICNIC FIN DE CURSO



MENÚ SIN HUEVO JUNIO 2026

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré/potaje de verduras Arroz 4 delicias con pollo s/huevo Fruta de temporada	Puré/Caldo de judías, fideos y papas Fogonero frito s/h con ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Tiras de cerdo agridulce con piña y cous cous Fruta de temporada	Puré/potaje de lentejas Crujientitos de pollo al horno s/h con ensalada tropical Fruta de temporada	Ensalada mixta s/huevo duro Pasta integral con tomate y atún y queso rallado Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada caprese con millo Arroz integral con pollo y verduras Fruta de temporada	Ensalada César Albóndigas en salsa con coditos Yogur	Puré/rancho canario Tacos de atún a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Ropa vieja de ternera y pollo Fruta de temporada	EXCURSIÓN GENERAL
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré/potaje de lentejas Estofado de ternera con papas dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Tacos de calamar frito caseros s/h con ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Ensalada mixta s/huevo duro Cinta de cerdo en salsa con arroz integral Fruta de temporada	Lacitos vegetales con tomate, millo y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con papas fritas Fruta de temporada	PICNIC FIN DE CURSO



MENÚ SIN PESCADO JUNIO 2026

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré/potaje de verduras Arroz 4 delicias con pollo Fruta de temporada	Puré/Caldo de judías, fideos y papas Pavo frito al horno con mayonesa y ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Tiras de cerdo agri dulce con piña y cous cous Fruta de temporada	Puré/potaje de lentejas Crujientitos de pollo al horno con ensalada tropical Fruta de temporada	Ensalada mixta con huevo duro Pasta integral con tomate y dados de pavo y queso rallado Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada caprese con millo Arroz integral con pollo y verduras Fruta de temporada	Ensalada César Albóndigas en salsa con coditos Yogur	Puré/rancho canario Tacos de pavo a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Ropa vieja de ternera y pollo Fruta de temporada	EXCURSIÓN GENERAL
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré/potaje de lentejas Estofado de ternera con papas dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Tacos de calamar frito caseros con alioli y ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Ensalada mixta con huevo duro Cinta de cerdo en salsa con arroz integral Fruta de temporada	Lacitos vegetales con tomate, millo y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con papas fritas Fruta de temporada	PICNIC FIN DE CURSO



MENÚ HIPOCALÓRICO JUNIO 2026

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré/potaje de verduras Arroz 4 delicias con pollo Fruta de temporada	Puré/Caldo de judías, fideos y papas Fogonero frito con mayonesa y ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Tiras de cerdo agri dulce con piña y cous cous Fruta de temporada	Puré/potaje de lentejas Crujientitos de pollo al horno con ensalada tropical Fruta de temporada	Ensalada mixta con huevo duro Pasta integral con tomate y atún y queso rallado Fruta de temporada
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada caprese con millo Arroz integral con pollo y verduras Fruta de temporada	Ensalada César Albóndigas en salsa con coditos Yogur	Puré/rancho canario Tacos de atún a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Ropa vieja de ternera y pollo Fruta de temporada	EXCURSIÓN GENERAL
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Puré/potaje de lentejas Estofado de ternera con papas dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Tacos de calamar frito caseros con alioli y ensalada variada Helado de yogur y fruta natural	Ensalada mixta con huevo duro Cinta de cerdo en salsa con arroz integral Fruta de temporada	Lacitos vegetales con tomate, millo y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con papas fritas Fruta de temporada	PICNIC FIN DE CURSO



MENÚ SIN FRUCTOSA JUNIO 2026

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Puré/potaje de verduras Arroz 4 delicias con pollo	Puré/Caldo de judías, fideos y papas Fogonero frito con mayonesa y ensalada	Crema de calabacín Tiras de cerdo al horno con cous cous	Puré/potaje de lentejas Crujientitos de pollo al horno con ensalada	Ensalada mixta con huevo duro s/tomate Pasta integral salteada con atún
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada s/tomate Arroz integral con pollo y verduras s/tomate	Ensalada César Albóndigas al horno con coditos	Puré/rancho canario Tacos de atún al horno con papas sancochadas	Sopa de fideos Ropa vieja de ternera y pollo s/tomate	EXCURSIÓN GENERAL
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 20
Puré/potaje de lentejas Estofado de ternera con papas dado	Crema de calabacín Tacos de calamar frito caseros con alioli y ensalada	Ensalada mixta con huevo duro s/tomate Cinta de cerdo al horno con arroz integral	Lacitos vegetales con millo y albahaca Jamoncitos de pollo al horno con papas fritas	PICNIC FIN DE CURSO

INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS DEL COLEGIO HEIDELBERG

Los menús que figuran en el Plan de minutas son confeccionados por el personal de cocina de "BOANVA" en la cocina del Colegio. En el diseño de los mismos participa la Comisión de Comedor del Centro, integrada por una representación de la A.M.P.A.A., del personal del Colegio y de "BOANVA".

Los potajes, purés y cremas incorporan **legumbres** habitualmente.

Las salsas que complementan los menús programados son caseras (incluida la de tomate).

Todos los preparados alimenticios son elaborados en el Colegio, incluidas las croquetas, las albóndigas y las hamburguesas.

El aceite que se emplea para todas las producciones es **de oliva**.

El **pescado** que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, gallo, peto o atún.

Las **sopas** siempre contienen verduras variadas, garbanzos, carne de ternera y de pollo.

Con el pan normal se sirve también pan integral, a elegir por los alumnos, salvo los martes, que sólo habrá pan integral.

Una vez al mes, la pasta que se sirve será integral.

Como es habitual, todos aquellos padres que tengan interés en comprobar la elaboración y el estado de los menús que se sirven a sus hijos, pueden hacerlo sin coste alguno.

