

Menú de Junio

CURSO 2025-2026



«No me hablen de escuela,
que ya subí el ancla y abrí las velas»

Bad Bunny, canción "Me fui de vacaciones"

Verano es buscar tesoros entre las rocas, hacer carreras hasta el agua, construir castillos que se lleva el mar, correr descalzos por la hierba, mojarse con la manguera, mirar cómo el cielo se vuelve naranja, contar estrellas antes de dormir...
... y al día siguiente levantarse buscando las chanclas.

Quando elegimos bien
lo que comemos



Cambiamos
el mundo

día 1

Crema de zanahoria con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 (zanahoria, patata, pan, cebolla, aceite de oliva virgen extra)

Estofado de pavo con verduras (carne de pavo, patata, cebolla, zanahoria)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 425 Prot.: 22,4 Lip.: 5,4 HC: 60,3
 Kcal: 543 Prot.: 28,6 Lip.: 7 HC: 77

día 2

Lentejas ecológicas de León estofadas *1 (lenteja eco, patata, zanahoria, salsa de tomate casera)

Salmón en salsa de cítricos con calabaza *4, 12 (salmón, calabaza, cebolla, puerro, limón)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 482 Prot.: 31 Lip.: 13,3 HC: 56,1
 Kcal: 615 Prot.: 39,6 Lip.: 17 HC: 71,7

día 3



Menestra de verduras con refrito (coliflor, brócoli, judía verde, patata, ajo, cebolla)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla, AOVE) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, AOVE, sal yodada)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 413 Prot.: 14,4 Lip.: 17,3 HC: 44,8
 Kcal: 528 Prot.: 18,4 Lip.: 22,2 HC: 57,3

día 4



Pasta integral con salsa de tomate casera *1, 3 (macarrón integral, salsa de tomate casera, sal yodada)

Merluza en salsa verde con calabacín y guisantes *1, 4, 12 (merluza, caldo de pescado, calabacín, guisante)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur natural eco pasiego *7

Kcal: 482 Prot.: 31,7 Lip.: 11,6 HC: 77,1
 Kcal: 616 Prot.: 40,5 Lip.: 14,8 HC: 98,5

día 5

Alubias ecológicas estofadas con chorizo (alubia blanca eco, zanahoria, patata, chorizo)

Tortilla francesa con salsa de tomate casera *3 (huevo, salsa de tomate casera, AOVE) **y ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, AOVE, sal yodada)

Pan integral *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 604 Prot.: 29,9 Lip.: 18,2 HC: 73,8
 Kcal: 772 Prot.: 38,2 Lip.: 23,3 HC: 94,3

día 8

Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo *1 (lentejas eco, patata, zanahoria, chorizo, salsa de tomate casera)

Muslo de pollo al horno con pisto de verduras (muslo de pollo, pisto de calabacín, ajo, aceite de girasol alto oleico)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 665 Prot.: 54,7 Lip.: 27,5 HC: 44,7
 Kcal: 850 Prot.: 69,9 Lip.: 35,1 HC: 57,1

día 9

Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 (calabacín, patata, pan, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Merluza en salsa de tomate casera *4 (merluza, salsa de tomate casera, sal yodada)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 358 Prot.: 23,4 Lip.: 5,5 HC: 52,4
 Kcal: 457 Prot.: 29,9 Lip.: 7 HC: 67

día 10

Patatas con costilla (patata, cebolla, pimienta roja, costilla adobada deshuesada)

Tortilla francesa con salsa de tomate y queso *3, 7 (huevo, salsa de tomate casera, queso, AOVE, sal yodada) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, AOVE, sal yodada)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 693 Prot.: 23,7 Lip.: 42,6 HC: 51,3
 Kcal: 886 Prot.: 30,3 Lip.: 54,4 HC: 65,6

día 11



Garbanzos eco de León estofados con arroz integral (garbanzo eco, arroz integral, patata, zanahoria, cebolla)

Salmón en salsa de puerros y eneldo con calabaza *4, 12 (salmón, calabaza, cebolla, puerro, eneldo)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur natural eco pasiego *7

Kcal: 608 Prot.: 36,1 Lip.: 21,1 HC: 63,8
 Kcal: 777 Prot.: 46,2 Lip.: 27 HC: 81,6

día 12

Judías verdes al pimentón (judía verde, patata, zanahoria, cebolla)

Albóndigas de pollo y ternera en salsa española *1, 3 (carne de pollo, carne de ternera, hueso de ternera, sal yodada, AOVE) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, AOVE, sal yodada)

Pan integral *1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

Kcal: 472 Prot.: 25,9 Lip.: 10,6 HC: 56,1
 Kcal: 603 Prot.: 33,1 Lip.: 13,6 HC: 71,7

día 15

Menestra de verduras con refrito (coliflor, brócoli, judía verde, patata, ajo, cebolla)

Salmón en salsa de cítricos con calabaza *4, 12 (salmón, calabaza, zumo de limón, cebolla, puerro)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y **fruta de temporada**

Kcal: 380 Prot.: 24,4 Lip.: 14,9 HC: 34,8
Kcal: 485 Prot.: 31,2 Lip.: 19,1 HC: 44,4

día 16

Lentejas ecológicas de León estofadas *1 (lenteja eco, patata, zanahoria, salsa de tomate casera)

Lomo asado en salsa de mostaza con patatas *10, 12 (lomo de cerdo fresco, salsa de mostaza, patata, sal yodada)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y **fruta de temporada**

Kcal: 438 Prot.: 26,3 Lip.: 9,7 HC: 57,1
Kcal: 560 Prot.: 33,6 Lip.: 12,4 HC: 73

día 17



Crema de zanahoria con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 (zanahoria, patata, pan, cebolla, aceite de oliva virgen extra)

Tortilla francesa con salsa de tomate casera *3 (huevo, salsa de tomate casera, AOVE) y **ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, AOVE, sal yodada)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y **fruta de temporada**

Kcal: 404 Prot.: 14 Lip.: 11,9 HC: 59,7
Kcal: 516 Prot.: 17,8 Lip.: 15,2 HC: 76,3

día 18



Pasta integral con salsa de tomate casera *1, 3 (macarrón integral, salsa de tomate casera, sal yodada)

Pizza de jamón y queso *1, 7 (base de pizza, jamón, queso, salsa de tomate casera)

Pan *1, 5, 6, 8, 11 y **natillas de vainilla artesanas** *6, 7 (leche entera, canela)

Kcal: 314 Prot.: 11,5 Lip.: 5,4 HC: 53,7
Kcal: 401 Prot.: 14,7 Lip.: 6,9 HC: 68,7

¡Qué menú tan rico y saludable!
¡Yo aterrizo en este cole!



El inicio oficial del verano es el **21 de junio** y es el día con más horas de luz solar al año.

Este verano va a ser el doble de especial y emocionante porque vamos a poder presenciar el **12 de agosto** un eclipse solar total en buena parte de España

¡compra tus gafas, pero que sean homologadas!



¿Por qué es verano?

El verano ocurre porque la Tierra está un poco inclinada, como una peonza ladeada. Mientras la Tierra da la vuelta al Sol, esa inclinación hace que unas zonas miren más hacia el Sol durante una parte del año. Cuando nuestro hemisferio está inclinado hacia el Sol, los rayos llegan más directos, los días son más largos y hace más calor.

¡Feliz veranoooo!

De parte de todo el **equipo de cocina, huertos y monitoras de comedor.**

de **personas** 
cocinando con sentido

* Los valores nutricionales (indicados en franjas de 3 a 8 y de 9 a 12 años) solo se encuentran en el menú colgado en la web, no en la versión en papel.

Menú supervisado por el departamento de Nutrición de AMPROS

-  Día sin carne ni pescado
-  Plato de la gastronomía cántabra
-  Plato con cereal integral
-  Plato de otras culturas

FERIA DEL LIBRO FELISA 2026

La Feria del Libro de Santander también es cosa de peques: no solo hay libros para mirar "con cuidado", también cuentos con títeres, talleres para crear mini libros, fanzines, marcapáginas y actividades para mancharse las manos de imaginación. Un plan divertido, familiar y un poco gamberro para descubrir que leer no es aburrido: es inventar, jugar, reír y meterse de cabeza en mil historias.

del 26 de junio al 5 de julio de 2026

Plaza Porticada de Santander

www.felisacantabria.com



En junio, las **verduras de temporada de nuestros huertos ecológicos** que servimos en el menú escolar son:
calabacín, acelga, repollo y coliflor
 y las **frutas: manzana, pera, plátano, cítricos**
y frutas de hueso según mercado



Equivalencias de la numeración y símbolos que aparecen en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

1 Cereales / 2 Crustáceos / 3 Huevos / 4 Pescado / 5 Cacahuets / 6 Soja / 7 Leche / 8 Frutos de cáscara / 9 Apio / 10 Mostaza / 11 Granos de sésamo / 12 Dióxido de azufre y sulfitos / 13 Altramuces / 14 Moluscos












¡Objetivos de Desarrollo Sostenible HASTA EN LA SOPA!
 Y es que una alimentación sana, responsable y sostenible es parte importantísima del cambio que necesita nuestro planeta.



Desde **Depersonas cocinando con sentido** promovemos un tipo de alimentación que tiene muy presente tres "P": el **planeta**, las **personas** y el **producto**.

ESTE MENÚ INCLUYE:

-  **Aceite** / el de oliva es nuestro gran aliado
-  **Legumbre** / siempre ecológica y de España
-  **Yogur** / siempre eco y de Cantabria y sin envases individuales
-  **Queso** / siempre de Cantabria
-  **Patata** / siempre de Valderredible
-  **Pescado** / de pesca sostenible y preferentemente de temporada
-  **Ternera** / siempre ecológica o IGP de Cantabria
-  **Salsas** / siempre de elaboración propia
-  **Huevos** / siempre camperos

- Nuestros cocinados son bajos en azúcares añadidos y sal (la cual es yodada)
- Las preparaciones cárnicas y de pescado como albóndigas y hamburguesas, son de elaboración propia, sin aditivos y reformuladas con cereales integrales.



Si has comido...

Recomiendo cenar...



PRIMER PLATO

Cereal (pasta o arroz) o legumbre (lenteja, garbanzo, alubia)▶
Verdura▶

SEGUNDO PLATO

Carne (pollo, pavo, ternera, cerdo)▶
Pescado▶
Huevo▶

GUARNICIÓN

Verduras▶
Patatas▶

POSTRE

Lácteo▶
Fruta▶

PRIMER PLATO

Verdura (al vapor, en crema, en ensalada...)▶
Pasta, arroz, patata (en sopa, en crema, en ensalada...)▶

SEGUNDO PLATO

Pescado o huevo▶
Carne o huevo▶
Carne o pescado▶

GUARNICIÓN

Patatas▶
Verduras▶

POSTRE

Fruta▶
Lácteo▶

- Las verduras combinan con todo y deben componer el 50% de nuestra ingesta diaria, alternando entre crudas y cocinadas.
- Al ser un plato más limitado para la comida del mediodía, recomendamos incluir pescado azul en alguna de las cenas, también huevo al menos 1 o 2 veces por semana.
- Es importante alternar carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y rojas (vacuno, cerdo) ¡pero no procesadas!