

ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES  
MONTHLY THEMATIC ACTIVITIES

El curso llega a su fin, y el calor cada vez se hace notar más, por lo que es imprescindible una buena hidratación. No se deben olvidar también unas responsabilidades básicas tales como ayudar en casa, acordar horarios o cumplir con unas determinadas horas de sueño. **Horarios, alimentación equilibrada, ejercicio e higiene del sueño no deben olvidarse.**

The course is coming to an end, and the heat is becoming more and more noticeable, so good hydration is essential. Basic responsibilities such as helping at home, agreeing on schedules or complying with certain hours of sleep should also not be forgotten. **Schedules, balanced diet, exercise and sleep hygiene should not be forgotten.**

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

Lunes/Monday    Martes/Tuesday    Miércoles/Wednesday    Jueves/Thursday    Viernes/Friday

1 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	2 Ensalada y huevo. Salad and egg.	3 Ensalada y pollo. Salad and chicken.	4 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	5 Ensalada y pavo. Salad and turkey.
8 Ensalada y pollo. Salad and chicken.	9 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	10 Ensalada y huevo. Salad and egg.	11 Ensalada y pescado. Salad and fish.	12 Ensalada y pavo. Salad and turkey.
15 Verdura y cerdo. Vegetables and pork.	16 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	17 Verdura y huevo. Vegetables and egg.	18 Ensalada y pescado. Salad and fish.	19 Ensalada y pollo. Salad and chicken.
22 <b>VERANO</b>	23 <b>VERANO</b>	24 <b>VERANO</b>	25 <b>VERANO</b>	26 <b>VERANO</b>

ALÉRGENOS



Centro Educativo  
**La Amistad**  
Misión, visión y valores











































**MENÚ JUNIO  
SIN LACTOSA**



CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD

## MENÚ DE JUNIO SIN LACTOSA 2026

Menú escolar de CPR INF-PRI- SEC "CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD" – C. Educativo (Fuenlabrada)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>Macarrones integrales con carne y salsa de tomate </p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta natural. Pan integral </p>	<p><b>2</b></p> <p>Judías blancas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y atún </p> <p>Fruta natural / Leche sin lactosa </p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos    </p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne, verdura)</p> <p>Fruta natural</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado </p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta natural / Leche sin lactosa </p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz guisado con verduras</p> <p>Merluza a la plancha </p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur sin lactosa  . Pan integral </p>
<p><b>8</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Tortilla con jamón cocido </p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Fruta natural. Pan integral </p>	<p><b>9</b></p> <p>Ensaladilla (Ensalada de patatas, huevo, atún, hortalizas y mayonesa)  </p> <p>Cinta de lomo de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta natural / Leche sin lactosa </p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos    </p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne, verdura)</p> <p>Fruta natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>Puré de verduras</p> <p>Pollo en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta natural / Leche sin lactosa </p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías pintas guisadas con verduras</p> <p>Lomos de salmón al horno </p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural sin lactosa y sin azúcar </p> <p>Pan integral </p>
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con verduras </p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta natural. Pan integral </p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Canelones de carne al horno  </p>     <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta natural / Leche sin lactosa </p>	<p><b>17</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">FIESTA DEL AGUA</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate </p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y atún </p> <p>Fruta natural / Leche sin lactosa </p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur sin lactosa  . Pan integral </p>
<p><b>22</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VERANO</p>	<p><b>23</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VERANO</p>	<p><b>24</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VERANO</p>	<p><b>25</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VERANO</p>	<p><b>26</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VERANO</p>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.