

## MENÚ ESCOLAR JUNIO 2019

	<b>LUNES 3</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES 5</b>	<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
<b>1ª</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, JAMÓN COCIDO Y HUEVO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO)	*FIDEOS GUISADOS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA
	*TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	*MERLUZA A LA MARINERA CON PIMIENTOS ASADOS	PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS	* ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*CHOCOS AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL /*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/*POSTRE CASERO
	<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
<b>2ª</b>	GAZPACHO (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, PEPINO)	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)	CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO	ARROZ GUISADO CON SALSA DE TOMATE	GUISO DE PATATAS ESTOFADAS CON TERNERA Y ZANAHORIAS
	LAGRIMITAS DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO	*CAZÓN CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	* REVUELTO DE PATATAS COCIDAS, CHAMPIÑONES Y HUEVO	*FILETE DE GALLO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*TROMPETITAS FRITAS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON TOMATE ALIÑADO
	*PAN BLANCO/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO
	<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
<b>3ª</b>	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA)	GAZPACHO (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, PEPINO)	GUISO DE ARROZ CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*MENÚ FIN DE CURSO
	*CARNE MECHADA CON SALSA DE VERDURAS (CEBOLLAS Y PUERROS)	*CALAMARES EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR	*FILETE DE PEZ ESPADA CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA)	CAÑA DE LOMO, QUESO, PANINIS, CROQUETAS, PATATAS
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO / FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/*HELADO
	<b>LUNES 24</b>	<b>MARTES 25</b>	<b>MIÉRCOLES 26</b>	<b>JUEVES 27</b>	<b>VIERNES 28</b>
<b>4ª</b>	*ARROZ GUISADO CON COSTILLAS	SALMOREJO			
	*MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES)	*SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO AL VINO CON ARROZ PILAF			
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO			

**\*TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO ( Lechuga, maíz y zanahorias ralladas) o (lechuga, maíz, zanahorias ralladas, atún y palmito)**



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada Nº AND00103  
\*Se pueden presentar cambios en el menú del comedor según necesidades de cocina o alimentos de temporada

Menú con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias según "Reglamento (EU) nº1169/2011

CON (\*) AQUELLOS PLATOS EN LOS QUE ENTRE SUS INGREDIENTES SE ENCUENTRAN ALÉRGICOS A DECLARAR, CONSULTAR PARA OFRECER UNA ALTERNATIVA SIMILAR AL PLATO OFERTADO



Practica ejercicio físico diario  
Come de todos los grupos de alimentos, evitando el consumo de comida rápida o alimentos procesados, azúcares, refrescos y golosinas  
Consumo 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos  
Desayuna y evita el sedentarismo