

## MENÚ ESCOLAR JUNIO 2021

Semana:		<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
<b>1ª</b>		*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ESTRELLITAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	*ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, MAÍZ Y JAMÓN COCIDO	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)
		*FILETE DE GALLO CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE, BERENJENAS, CALABACÍN, CEBOLLAS)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS	*HUEVO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*DADITOS DE MERO AL LIMÓN CON ENSALADA DE CANÓNIGOS
		*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *HELADO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
<b>2ª</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ( ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	CREMA DE ZANAHORIAS	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	*MACARRONES CON TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*SALMOREJO
	*VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*SALCHICHAS DE POLLO AL VINO CON ARROZ PILAF	*SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIAS	*TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	*CARRILLADA DE CERDO ESTOFADA CON PATATAS AL HORNO
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / *POSTRE CASERO
	<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
<b>3ª</b>	*GUIISO DE ARROZ CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS	*ENSALADA DE PASTA DE COLORES CON HUEVO DURO, MAÍZ Y JAMÓN COCIDO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)
	*CHOCOS CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIAS Y PALMITO	*FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CUSCÚS	*CARNE MECHADA DE CERDO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	* ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*TORTILLA CON ESPINACAS Y ZANAHORIAS ALIÑADAS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *HELADO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>			
<b>4ª</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b>			
	*FLAMENQUÍN DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE				
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA				



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 ALÉRGENOS 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