

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2023

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*GAZPACHO ANDALUZ	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)
				*ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*VARITAS DE MERLUZA *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
2ª	*ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO, MAIZ Y JAMÓN COCIDO	CREMA DE ZANAHORIAS	*GAZPACHO ANDALUZ	POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRITO
	*BOQUERONES FRITOS CON ALBORONÍA	* REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO	* ALBÓNDIGAS MIXTAS CON PATATAS PANADERAS	* FILETE DE GALLO CON ESPÁRRAGOS VERDES SALTEADOS	POLLO ASADO CON PIMIENTOS ALIÑADOS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
3ª	*SALMOREJO CORDOBÉS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS	* PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ
	FILETES DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*FLAMENQUÍN DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*MERLUZA CON GUISANTES SALTEADOS	*TORTILLA CON ESPINACAS Y ZANAHORIAS ALIÑADAS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
4ª	* MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO	POTAJE DE ALUBIAS Y GARBANZOS CON VERDURAS	* GAZPACHO ANDALUZ	MENÚ Búrguer	
	* MERO AL PAN FRITO Y ENSALADA BUFFET	*HUEVO CON CUSCÚS	*LASAÑA DE CARNE MIXTA CON TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO		
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO / * PRODUCTO LÁCTEO	*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 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

Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos

Desayuna y evita el sedentarismo

EL MENÚ VA ACOMPAÑADO DIARIAMENTE CON BUFFET DE ENSALADAS