



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
4008kj		
958kcal	50.2g	10.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	21.3g	33.1g
		Sal
		2.6g

lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **Crema de zanahoria y manzana Albóndigas a la santanderina** con carne de cerdo y verduras al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, tomate, pepino **Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína** con pimiento, ajo y pimentón
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, maíz, olivas **Alubias a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa con queso
Lácteo

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, olivas **Macarrones integrales a la italiana** con tomate y queso
Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y tortilla de patata. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, remolacha **LENTEJAS ECO campesinas** con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Muslo de pollo en pepitoria al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Salteado de patatas con verduras y pavo marinado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **Crema de brocoli con crostones caseros**
Magro con tomate al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **Garbanzos con verduras** con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla caramelizada
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
 Arroz del senyoret con pescado y marisco
Yogur artesano

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **Alubias a la hortelana** con cebolla, zanahoria y calabacín
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno
Fruta de temporada

CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, atún, cebolla, maíz y aceitunas
 Salmón al horno salsa de soja y limón
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y fajitas de lomo con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **Guisado de LENTEJAS ECO juliana** con cebolla, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Brócoli gratinado y huevos a la flamenca. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas
Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **Arroz de la huerta** con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **Garbanzos camperos** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

Ensalada de verano con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas
Espaguetis integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate
Helado

CENA: Pizza casera con verduras. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.