



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 03</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 04</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 05</p> <p>Arroz a la milanesa con magro y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza al limón y romero al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 06</p> <p>Crema Saint Germain de guisantes y manzana</p> <p>Pizza de york y queso al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 07</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Crema campestre con picatostes con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 12</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 13</p> <p>Fideuá gandiense de pescado</p> <p>Caldereta de pollo con patata carré al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 17</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 18</p> <p>Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES con aceitunas negras y tomate con queso</p> <p>Filete de abadejo en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con verduras braseadas al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fish & Chips pescado rebozado con patatas chips</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena, tomate, queso y rollito de lomo relleno. Fruta</i></p>
<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>27</p> <p>Festivo</p>	<p>28</p> <p>Festivo</p>

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.



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Picarín vegetal
- Día temático
- Días excepto de festivo, consulte con tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	3999kj				
	956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
		Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
		88g	20.0g	36.8g	2.3g