

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lágrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria fresca</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Crudités de verduras frescas <b>04</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla campera. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>06</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Gazpacho andaluz y goulash de pavo. Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y fajitas de pescado. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso mariner con patata carré</b> con calamar, patata y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y pavo guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Paninis caseros. Fruta</p>
<p>Chips de verduras frescas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensaladilla rusa y lomo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoisse cremosa</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro en adobo casero. Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></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, melón, sandía

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. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Píscalo vegetal
- Día temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	3920kj				
	937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono		Azúcares	Proteínas	Sal	
	87g	20.4g	32.2g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con bravas de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con hortalizas y salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con hortalizas y salsa de tomate</b></p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b></p> <p>con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Filete de pescado blanco en salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa juliana con pasta</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.