



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 03</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lágrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria fresca</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p> | <p>Crudités de verduras frescas 04</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo a la pimienta. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 05</p> <p>Crema Saint Germain con pera con guisantes y hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla campera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y goulash de pavo. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 07</p> <p>Espirales con salsa boloñesa gratinadas con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Librito de york y queso jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y fajitas de pescado. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso mariner con patata carré con calamar, patata y hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y ternera en salsa verde. Fruta</i></p> | <p>Hummus de garbanzos con nachos 11</p> <p>Arroz a la milanesa con magro, bacon y hortalizas</p> <p>Bacalao orly</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y pavo guisado. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado azul al curry. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de calabacín y revuelto de huevo. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí lomo sajón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Paninis caseros. Fruta</i></p> |
| <p>Chips de verduras frescas 17</p> <p>Sopa de ave con pasta de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Salmorejo y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y lomo en salsa de tomate. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta</i></p> | <p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco al limón. Fruta</i></p> | <p>Lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Tarrina de helado</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y magro en adobo casero. 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> |
| <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 I). 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.</p> | | | | |

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

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Supervisión CENA
- Proteína vegetal
- Día matemático
- Disuasceptible de festivo, consulta tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| | Grasas | ACS | AGM | ACP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| Energía | | | | |
| 3920kj | | | | |
| 937kcal | 48.2g | 10.8g | 16.7g | 16.4g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| | 87g | 20.4g | 32.2g | 2.5g |