



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>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>07</b></p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Librito de york y queso</b> jamón york y queso al horno</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 merluza 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 omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día temático
- Dieta apta para 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	