


MENÚ JUNIO 2023

ALERGIA O INTOLERANCIA A LAS LEGUMBRES (FAVISMO)

(NO LENTEJAS, ALUBIAS, GARBANZOS, GUISANTES, SOJA NI DERIVADOS, HABAS, GARROFÓN, JUDÍAS VERDES, ETC...)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			PAN- FRUTOS SECOS (NO CACAHUETES) TALLARINES A LA ITALIANA <small>PASTA SIN TRAZAS DE SOJA</small> BACALAO CON SALSA MARY Y ENSALADA AMERICANA <small>(NO MAHONESA)</small> FRUTA ECO	LECHUGA, TOMATE, SARDINAS, OLIVAS PAN INTEGRAL CREMA DE VERDURAS <small>(sin legumbre)</small> LONGANIZAS sin prot soja <small>(PUEDE SER DE EXTRAMAR O DE DOLZ)</small> CON PATATAS ASADAS SANDIA GRANIZADA
5	6	7	8	9
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, NUECES GUISADO DE VERDURAS <small>(sin legumbre)</small> PANINI DE ATÚN FRUTA	PAN-LECHUGA,CANÓNIGOS, CHERRY, MANZANA SOPA DE FIDEOS <small>PASTA SIN TRAZAS DE SOJA</small> PAVO AL CURRY (no nata) CON PATATAS DADO FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE, ATÚN , REMOLACHA MACARRONES AL ORÉGANO <small>PASTA SIN TRAZAS DE SOJA</small> MERLUZA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECO	LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, CEBOLLA CRUJIENTE PAN INTEGRAL ARROZ AL HORNO <small>NO GARBANZOS (no morcilla)</small> TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS <small>(NO NATA)</small> PECHUGA A LA PLANCHA Y CHAMPIÑONES SALTEADOS LIMÓN GRANIZADO
12	13	14	15	16
MEAT FREE MONDAY <small>PAN-CHUPITO DE GAZPACHO</small> ESPIRALES AL PESTO ROSSO <small>NO CACAHUETES) PASTA SIN TRAZAS SOJA</small> HUEVO REVUELTO Y CARLOTAS CON PIPAS FRUTA	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, OLIVAS NEGRAS PAN CREMA DE PUERROS <small>(NO NATA)</small> GOULASH DE MAGRO (NO GUISANTES) CON PATATAS O ARROZ <small>(EL COUS COUS PUEDE CONTENER TRAZAS SOJA)</small> LACTEO / FRUTA	PAN- FRUTOS SECOS (NO CACAHUETES) ARROZ A LA CUBANA CALAMARES A LA PLANCHA CON ENSALADA ECO FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, PASAS SOPA MARAVILLA <small>PASTA SIN TRAZAS DE SOJA</small> POLLO CON MANZANA Y PALOMITAS FRUTA ECO	LECHUGA, TOMATE, PIPAS, RÁBANOS PAN INTEGRAL GUISADO DEL CHEF <small>(NO GUISANTES)</small> SALMÓN AL ENELDO (no nata) GUARNICIÓN (sin legumbres) FRUTA
19	20	21	22	
PAN-LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, MAIZ, ESPAGUETIS CON ATÚN <small>PASTA SIN TRAZAS DE SOJA</small> TORTILLA CEBOLLA ECO Y LONCHA DE QUESO FRUTA	PAN-NO HUMUS DE GARBANZOS NO PICOS PONE NACHOS ENSALADA COMPLETA <small>(no legumbres)</small> PAELLA VALENCIANA <small>(NO BAJQUETA NI GARROFÓN)</small> MACEDONIA DE FRUTAS	LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CARLOTA CREMA DE CALABACÍN <small>(NO NATA)</small> PANINI PROVENZAL <small>(TOMATE, CHAMPIÑÓN, QUESO, HIERBA PROVENZAL)</small> FRUTA	COMIDA FIN DE CURSO ENSALADA(NO LEGUMBRE)-PAN SOPA DE AVE <small>PASTA SIN TRAZAS DE SOJA</small> NUGGETS DE POLLO freir a parte CON PATATAS fritas a parte HELADO (vasito de la menorquina no lleva prot soja)	

EL MENÚ DEL DÍA FIN DE CURSO, SE PUEDE VER ALTERADO DEPENDIENDO DEL DÍA DE CIERRE DEL CENTRO SEGÚN CADA POBLACIÓN.

ALERGIA O INTOLERANCIA A LAS LEGUMINOSAS

NO PUEDE TOMAR NINGUNA LEGUMBRE, NI EL CALDO DONDE SE HAYAN COCIDO

NO PUEDE LENTEJAS, ALUBIAS, GARBANZOS, GUISANTES, GARROFÓN, HABAS, JUDÍAS VERDES, SOJA NI NINGÚN DERIVADO (CUIDADO CON ARROCES QUE LAS CONTIENEN

COMO ARROZ CON ACELGAS, "EN FESOLS I NAPS", ARROZ AL HORNO, PAELLA, ETC...)

COMO NO PUEDE SOJA, TAMPOCO PUEDE TOMAR YOGURES DE SOJA, NI LECHE SE SOJA NI NINGÚN PRODUCTO ELABORADO

(LONGANIZAS, HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS, ALGÚN FIAMBRE) QUE CONTENGA PROTEINA DE SOJA

DE LA MARINA, DE PRODUCTOS ELABORADOS SOLO PUEDE CHORIZO Y MORCILLA Y TODO LOS FRESCO. NO PUEDE LONGANIZA NI HAMBURGUESA.

DE ARGAL PUEDE TOMAR YORK BRASEADO, YORK EXTRA EL CASAL Y BACON. NO PUEDE PECHUGA DE PAVO, CHORIZO, SALCHICHON NI MORTADELA POR CONTENER PROTEINA DE SOJA.

DE DOLZ SOLO PUEDE TOMAR LAS LONGANIZAS Y LAS HAMBURGUESAS 100% DE POLLO.

CUIDADO CON LOS ESPESANTES DE ALIMENTOS ENVASADOS:

NO PUEDEN TOMAR ALIMENTOS QUE LLEVEN COMO INGREDIENTE GOMA GARROFÍN E- 410 COMO LA CREMA DE QUESO

NO PUEDEN GOMA ÁRABIGA E-414, TRAGANTO E-413 NI GUAR E-412

EL COUS-COUS, LOS PICOS Y LA PASTA ROMERO TIENEN TRAZAS DE SOJA