



**desgrasar caldos y guisos
*priorizar técnicas culinarias como
plancha/horno/vapor*

CEIP EL MOLÍ

COLESTEROL

JUNIO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada de verduras de temporada	Chupito de gazpacho andaluz	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Montadito de tomate rallado
Espaguetis con salsa de coliflor	Potaje de garbanzos con verduras	Crema verduras de temporada	Arroz hortelana	Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso)
Merluza al horno	Tortilla de patatas (cocidas)	Wok de pollo con champiñones y verduras	Gallo San Pedro en salsa verde con guisantes	Pollo al horno (sin piel) con patatas asadas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur s/az	Fruta
10	11	12	13	14
Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Chupito de gazpacho andaluz	Ensalada de verduras de temporada
Lentejas jardinera	Fideuà	Sopa de verduras con fideos y garbanzos	Arroz al horno con garbanzos y verduras	Crema de verduras de temporada
Tortilla paisana	Queso fresco	Bacalao con patatas asadas al pimentón	Parrillada de verduras y maíz	Pechuga de pollo plancha con verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural artesano	Fruta
17	18	19	20	21
Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Crudités
Macarrones integrales con atún y tomate natural	Crema bretona	Lentejas ecológicas con verduras	Paella valenciana	Ensalada campera
Bacalao encebollado con dados de berenjena	Pollo asado con verduras	Tortilla francesa con pan tumaca	Verduras en tempura y guarnición de garbanzos especiados	Pavo en salsa
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur s/az	Fruta