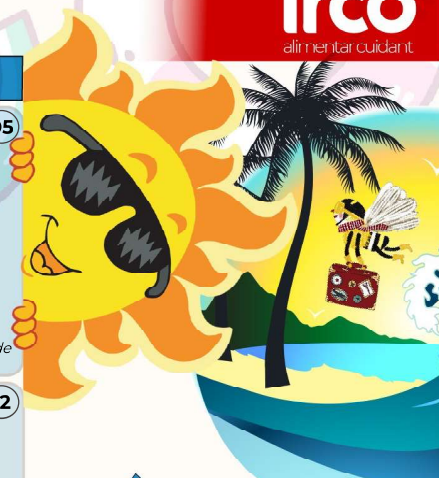




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tacos de pescado blanco con bravas de boniato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pavo a la naranja con berejena asada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p>olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur artesano</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Escalivada y tortilla de champiñones. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y huevo plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, <b>19</b></p> <p>olivas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano con pescado blanco. Fruta</i></p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:  
Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

## CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



**30**

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.



## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
4008kj		
958kcal	50.2g	10.9g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
87g	21.3g	33.1g
		2.6g