COLEGIO DIOCESANO
SANTIAGO EL MAYOR
BILINGUAL SCHOOL
TOLEDO

SCHOOL MENU
JUNIO/JUNE

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

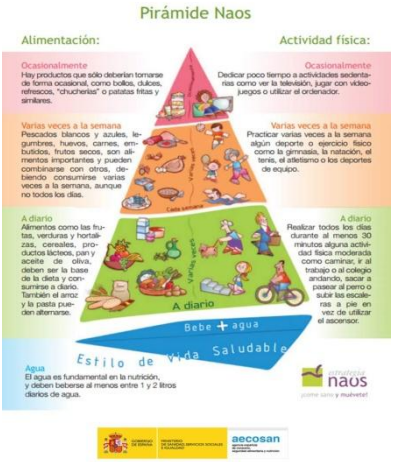
	MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4 (CEI)
	Judías verdes rehogadas (ajo y AOV) **Merluza en salsa de guisantes** (pimiento rojo, guisante y cebolla) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Huevo + Fruta	**Sopa de cocido** **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) **Fruta de temporada y helado** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta	**CORPUS CHRISTI**	**Arroz cocido con tomate** (arroz y tomate frito) **Huevo a la plancha con ensalada de lombarda** (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 7	**MARTES/TUESDAY 8**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9**	**JUEVES/THURSDAY 10**	**VIERNES/FRIDAY 11**
Ensalada mediterránea (AOVE, lechuga, queso fresco, remolacha, maíz, tomate y aceitunas verdes) **Pollo guisado con patatas** (cebolla y ajo) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Lácteo	**Judías pintas con arroz** (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate) **Lenguado en salsa de champiñones** (champiñón y leche) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura +Carne magra +Fruta	**Salmorejo con jamón y huevo cocido** (AOVE, tomate, pan, ajo, jamón serrano y huevo cocido) **Filete ruso a la plancha** (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) **con ensalada mixta** (lechuga, tomate y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua, pan y leche** **CENA:** Patata + Pescado + Fruta	**Macarrones en salsa de atún** (atún, AOVE, cebolla y tomate) **Emperador en salsa de puerros** (patata, puerro, pimienta) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Huevo + Fruta	**Ensalada de garbanzos** (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde) **Tortilla de patata** (huevo, patata y cebolla) **con zanahoria cruda** **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 14	**MARTES/TUESDAY 15**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16**	**JUEVES/THURSDAY 17**	**VIERNES/FRIDAY 18**
Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata) **Albóndigas guisadas en salsa española** (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo) **con arroz cocido** (arroz y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta	**Guiso de garbanzos** (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Rape con almejas y gambas** (almeja, gamba, cebolla, perejil y maicena) **con ensalada de remolacha** (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura+ Carne magra+ Fruta	**Menestra de verduras rehogadas** (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor) **Pechuga de pollo empanada** (leche y pan) **con patatas panaderas** (patata, perejil, cebolla y AOV) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Lácteo	**Ensalada de lentejas** (AOVE, zanahoria, pepino, atún y espinacas) **Tortilla francesa con verduras salteadas** (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta	**Ensalada de arroz** (AOVE, arroz, atún, pepinillo, tomate, maíz y zanahoria) **Salmón en papillote** (calabacín, tomate natural, zanahoria y cebolla) **Fruta de temporada y helado** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 21 (CEI)	**MARTES/TUESDAY 22 (CEI)**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23 (CEI)**	**JUEVES/THURSDAY 24 (CEI)**	**VIERNES/FRIDAY 26 (CEI)**
Ensalada campera (AOVE, patata, pepinillo, tomate, atún y huevo cocido) **Pollo guisado a la naranja** (cebolla y naranja) **con arroz cocido** (arroz y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Patata + Pescado + Lácteo	**Judías blancas con verduras** (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) **Boquerones fritos** (harina, huevo y limón) **con gajos de tomate** (orégano y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura +Carne magra +Fruta	**Gazpacho con picatostes** (AOVE, tomate, pimiento verde, pepino y pan) **Lomo adobado a la plancha** (filete de lomo de cerdo) **con puré de patatas** (patata, mantequilla y leche) **Fruta de temporada** **Agua, pan y leche** **CENA:** Arroz + Huevo + Fruta	**Fideuá a la marinera** (almeja, gamba, calamar, pimiento verde y cebolla) **Huevo a la plancha con ensalada de col** (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta	**Ensalada de garbanzos** (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde) **Merluza a la vasca** (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y maicena) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 28 (CEI)	**MARTES/TUESDAY 29 (CEI)**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30 (CEI)**		
Ensalada de pasta (AOVE, pasta, tomate, zanahoria, maíz, pimiento verde y atún) **Escalope empanado** (filete de cerdo, leche y pan) **con ensalada de queso** (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Pasta + Pescado + Fruta	**Guiso de garbanzos** (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Lenguado en crema de puerros** (puerro y leche) **con ensalada de maíz** (lechuga, tomate, maíz y AOVE) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura +Carne magra +Fruta	**Ensalada de pollo** (pollo, lechuga, picatostes, queso sin gluten, manzana y aceituna negra) **Tortilla de patata y calabacín** (huevo, patata, calabacín y cebolla) **Fruta de temporada** **Agua y pan** **CENA:** Verdura + Pescado + Lácteo		

***En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas**

CONSEJO SALUDABLE

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

JUNIO



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm