

SCHOOL MENU JULIO/JULY

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

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Huevo+ Fruta</p>	<p>Guisantes rehogados (ajo, cebolla y AOV)</p> <p>Salmón en salsa de nata (nata, cebolla, pimienta y nuez moscada) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
<p>Crema de calabacín (patata, calabacín y nata)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de judías blancas (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pimiento verde, aceituna verde y cebolla)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y maicena) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata, mantequilla y leche)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Ensalada de arroz (AOVE, arroz, atún, pepinillo, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
<p>Ensalada de pasta (AOVE, pasta, tomate, zanahoria, maíz, pimiento verde y atún)</p> <p>Alitas de pollo fritas con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Ensalada de lentejas (AOVE, zanahoria, pepino, atún y espinacas)</p> <p>Emperador en salsa de gambas (gamba, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea (AOVE, lechuga, queso fresco, tomate, remolacha, maíz y aceitunas verdes)</p> <p>Albóndigas guisadas a la jardinera (ternera, huevo, pan, perejil, ajo y harina. Salsa: zanahoria, pimiento rojo, guisante, judía verde, tomate y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche CENA: Patata + Pescado +Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Merluza encebollada (cebolla y perejil) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Huevo a la plancha con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, atún con aceite de girasol, mahonesa y huevo cocido)</p> <p>Salmón en salsa de nata (nata, cebolla, pimienta y nuez moscada) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Bacalao con pimiento y gamba (pimiento verde y rojo, gamba y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Ensalada de pollo (pollo, lechuga, picatostes, queso sin gluten y aceituna negra)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Tortilla francesa con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde y pepino)</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata, puerro y nata)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín y cebolla) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>

CONSEJO SALUDABLE

DESAYUNO 1: yogur natural con copos de avena y trocitos de fruta

DESAYUNO 2: leche y sandwich integral con huevo duro y lechuga

DESAYUNO 3: tostada de pan integral con crema de almendras (sin azúcar) y rodajitas de plátano

MERIENDA 1: cracker integral con hummus

MERIENDA 2: mini bocata de pan integral con jamón dulce y rodajitas de tomate y pepino

MERIENDA 3: frutos secos y orejones



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

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