

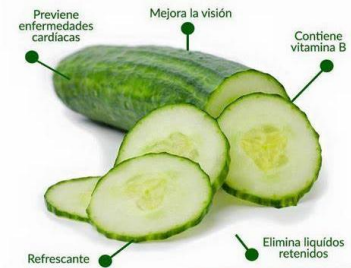
SCHOOL MENU JUNIO/JUNE

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

			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			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	Ensalada de pollo (pollo, lechuga, picatostes, queso sin gluten, manzana y aceituna negra) Boquerones fritos (harina y huevo) con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín) Fruta de temporada / helado Agua y pan CENA: Arroz + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9 (CEI)
Espaguetis a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Fletán en salsa de champiñones (champiñón) 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 baby Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta	Salmorejo con jamón y huevo cocido (AOVE, tomate, ajo, jamón serrano y huevo cocido) Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua, pan integral y leche CENA: Patata + Pescado + Fruta	 Corpus Christi	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Carne magra + Lácteo
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Ensalada mediterránea (AOVE, lechuga, queso fresco, tomate, remolacha, maíz y aceituna verde) Pollo guisado a la naranja (cebolla y naranja) con arroz cocido (arroz integral 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) Tortilla francesa 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 + Fruta	Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor) Rape con almejas y gambas (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Arroz + Huevo + Lácteo	Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria) Palometa en papillote (calabacín, tomate natural, zanahoria, pimiento verde y cebolla) Fruta de temporada / helado Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21 (CEI)	JUEVES/THURSDAY 22 (CEI)	VIERNES/FRIDAY 23 (CEI)
Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Huevo a la plancha con ensalada de pasta (pasta, atún, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta	Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde, pepino y pan) 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 integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Lácteo	Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde) Merluza con pisto (calabacín, tomate, cebolla, pimiento verde, ajo, y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Crema de calabacín (patata y calabacín) Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) Fruta de temporada Agua, pan y leche CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Fideuá a la marinera (almeja, gamba, calamar, pimiento verde y cebolla) Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta
LUNES/MONDAY 26 (CEI)	MARTES/TUESDAY 27 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28 (CEI)	JUEVES/THURSDAY 29 (CEI)	VIERNES/FRIDAY 30 (CEI)
Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, atún con aceite de girasol, mahonesa sin gluten y huevo cocido) Pollo guisado a la jardinera (zanahoria, pimiento rojo, guisante, calabacín y tomate) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Fruta	Ensalada de pasta (AOVE, pasta, tomate, zanahoria, maíz, pimiento verde y atún) Cazón marinero (calamar, gamba, mejillón, pimiento verde y rojo, patata, ajo y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Judías verdes rehogadas (ajo y AOV) Fletán en crema de puerros (puerro y patata como espesante) con patata cocida (patata y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Lácteo	Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios del Pepino



Pirámide Naos



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

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