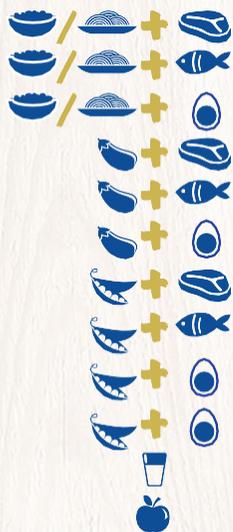


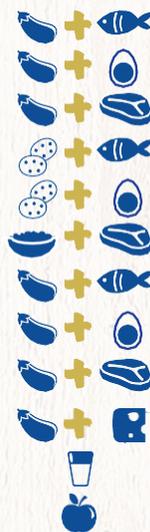
recomanacions del sopar

us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Fruita d'estiu!

L'estiu és l'estació de la calor i del sol. És època de gran varietat de fruites. Són molt refrescants!

Les fruites són uns aliments d'origen vegetal primordials per a la bona alimentació i nutrició. tenen un alt contingut en aigua, per la qual cosa hidraten l'organisme. A més, com que tenen colors molt vius, ens aporten pigments amb acció antioxidant, que ens ajuden a mantenir el sistema immunològic en bones condicions i a prevenir malalties. Ens proporcionen fibra i minerals (com el potassi, que és molt beneficiós per a persones que tenen hipertensió arterial).

Les cireres, les prunes i les figues tenen un contingut considerable de sucres respecte a d'altres fruites com albercocs, préssecs, meló, síndria i fruits silvestres, que tenen un baix contingut en sucres i són més rics en aigua. Dues fruites estiuenques per antonomàsia són el **meló** i la **síndria** que ens refresquen tot l'estiu. totes dues són fruites molt riques en aigua. també contenen potassi i antioxidants. En el cas del meló, són els carotens, i a la síndria hi ha el licopè, que li dona el color vermell.

pintxos de fruita

https://www.receptes.cat/recepta952/pinxos_de_fruita

cigrons amb amanida de taronja

https://www.receptes.cat/recepta10435/cigrons_amb_amanida_de_taronja

[cigrons_amb_amanida_de_taronja](https://www.receptes.cat/recepta10435/cigrons_amb_amanida_de_taronja)

Tradicions i festes per celebrar en família: sant Joan

10 mesos causes



Un entorn net és molt més saludable!

cuida el que t'envolta. si vius en un lloc amb l'aire i l'espai nets et sentiràs molt millor!



d'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els aL·LÈrGens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal)

H Hidrats de carboni

P proteïna

L Lípids



CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU JUNIO 2021

MENU BASAL



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso (H)		Garbanzos con verduritas (S) Salmón a horno (P)		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 581,2 67,3 23,8 22,9
		Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lechuga, olivas y soja (SO) Helado (G,L,F)		Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 770 79 31,1 36,8
2ª SEMANA	LUNES	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	7	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L)	Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5	PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8	
3ª SEMANA	LUNES	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	14	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L)	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza del xef (L,G, P*,SO*,SE*A*,S*,M*) Helado (G,L,F)			INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 596,6 68,8 26,2 24,1	PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 725,2 77,7 31,7 33,2



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE AJO OLIVADO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (M) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (S) (T) (ML)



MENU JUNIO 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN CERDO

	MARTES		MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA			Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 581,2 67,3 23,8 22,9 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 770 79 31,1 36,8		
			Tortilla de patatas		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal		Jamoncitos de pollo al horno				
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras				
			Fruta de temporada		Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada				
2ª SEMANA	LUNES	7	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Patata al horno Fruta de temporada	MARTES	8	Sopas de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt (L)	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	JUEVES	10	VIERNES	11	INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9	
													Judías blancas guisadas (S)
			Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas				
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada				
3ª SEMANA	LUNES	14	Sopa de caldo con pasta Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	MARTES	15	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt (L)	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	JUEVES	17	VIERNES	18	COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado 	INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 596,6 68,8 26,2 24,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 725,2 77,7 31,7 33,2
			Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Variedad de ensaladas				
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada				



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE AJO OLIVICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

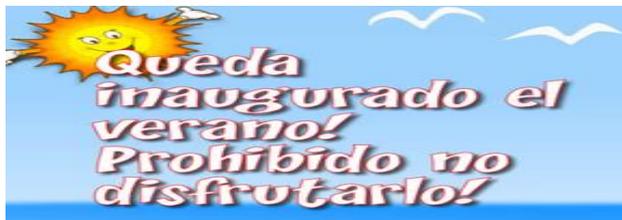


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	MARTES		MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Arroz con alcachofas Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Lechuga, zanahoria y maíz		Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4
			LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt	Sopas de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado	COMIDA FIN DE CURSO	COMIDA FIN DE CURSO	COMIDA FIN DE CURSO	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 596,6 68,8 26,2 24,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 725,2 77,7 31,7 33,2
3ª SEMANA	Sopa de caldo vegetal con pasta Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Pizza vegetal Helado	COMIDA FIN DE CURSO	COMIDA FIN DE CURSO	COMIDA FIN DE CURSO	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 596,6 68,8 26,2 24,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energ H. de Ca Proteína Grasas 725,2 77,7 31,7 33,2





CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU JUNIO 2021



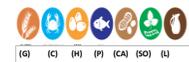
MENU SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA			Arroz con alcachofa Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Helado S/G	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada				
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
3ª SEMANA	Sopa de caldo con pasta (S/G) Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU JUNIO 2021



MENU SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA			Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Helado	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Judia verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Sopa de caldo con pasta Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



