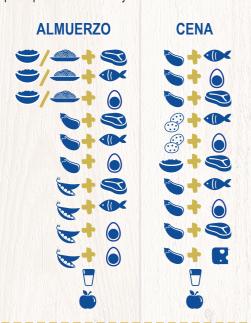








Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.





## :Fruta de verano!

El verano es la estación del calor y del sol. Es época de gran variedad de frutas. ¡Son muy refrescantes!

Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la buena alimentación y nutrición. Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan al organismo. Además, al tener colores muy vivos, nos aportan pigmentos con acción antioxidante, que nos ayudan a mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones y a prevenir enfermedades. Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).

Las cerezas, las ciruelas y los higos tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricogues, melocotones, melón, sandía y frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en aqua.

Dos frutas veraniegas por antonomasia son el melón y la sandía que nos refrescan todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes. En el caso del melón, son los carotenos, y en la sandía está el licopeno, que le da el color rojo.

Pinchos de fruta

https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/ brochetas-frutas-227.html

Ensalada de garbanzos, aguacate y tomate https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ ensaladas-verduras/ensalada-garbanzos-aguacatetomate-28743.html

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia: San Juan



## ¡Un entorno limpio es mucho más saludable!

Cuida lo que te rodea. ¡Si vives en un lugar con el aire y el espacio limpios te sentirás mucho mejor!

















De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGENOS de los alimentos que componen los menús

Información nutricional del menú escolar diario



















## **MENU JUNIO 2022**

## CEIP MARIA ZAMBRANO



#### **MENU BASAL**

			MIERCOLES 1		JUEVES	2	VIERNES	3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		M ■					·		INFANTIL (2-6 años)
	5	5 JUNIO	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G,H*) con salsa de toma	te	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verd	uras)	V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
ANA	*	ĎÍA MUNDIAL	Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)	•	_
SEMANA	BIENVENIDO	"MEDIO	,				Variedad de ensaladas		606,1 92,7 33,7 28,5 PRIMARIA (7-12 años)
1 a	JUNIO	AMBIENTE	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maiz				PRIMARIA (7-12 anos)
		~ 1 m =/	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
			Pan integral						782,6 102,8 44,5 43,8
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	3	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (2-6 años)
4	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín	Crema de verduritas de temporada	Garbanzos estofados con espinacas		Borraja con patata		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
AAN	Bistec de pollo al horno	Revuelto de jamón y queso (H)	Filete de merluza al horno con base de cebolla (	(P)	Lomo con loncha de queso (L)		Colitas de rape a la marinera (P,ML,	C)	591,2 115,7 34,8 43,1
S	Lechuga, zanahoria y pepino	Espirales con aceite y oregano	Lechuga, maiz y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
(7	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado (G,L,F)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
			Pan integral						795,8 131,7 48,2 67,6
	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	5	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (2-6 años)
	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano	,	Garbanzos con patata y aceite de oli	iva	Brócoli con patata y aceite de oliva	1	
⋖	0.1-7-11(D)								V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
WAN	Salmón al horno (P)	Tortilla de espinacas (H)	Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tor	nate	592,7 68,6 22,7 25,5
S	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
(*)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
			Yogurt (L)						777,8 75,5 32,1 38,8
			Pan integral						795,8 131,7 48,2 67,6
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	2		_			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			COMIDA FIN DE CURSO		3 00 €			6	INFANTIL (2-6 años)
⋖	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva	Sopa de verduritas (G,H*)	Arroz con salsa de tomate casero		A Queda Trangura veranol Prohibida distrutan				V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas
WAN	Filete de merluza al horno (P)	Bistec de pollo al horno	Pizza del xef (L,G, P*,SO*,SE*A*,S*,M*)		MENERAL	ido	e	100.00	609,4 125,5 43,1 38,3
8 8	Lechuga, olivas y soja (SO)	Mezcla de setas	Helado (G,L,F)		A STATION		200		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada			2 rolling	DIC			
	riuta de telliporada	Fruta de temporada			CISTOGAL	FOL			V. Energétii H. de Carbo Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8
									705,0 144,1 37,2 30,8













## **MENU JUNIO 2022**

## CEIP MARIA ZAMBRANO



#### **MENU SIN CERDO**

			MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		AND EDE							INFANTIL (2-6 años)
	T.	5 ป็นทอ	Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomat	te	Lentejas estofadas con verdura	as	
₹ ¥		ĎÍA MUNDIAL			Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
1ª SEMANA	BIENVENIDO	*MEDIO	Tortilla de patatas						580,6 88,7 31,6 27,5
1ª S	JUNIO	AMBIENTE	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
		The state of the s	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético Proteína Grasas
									785,9 101,7 43,5 44,9
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (2-6 años)
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín	Crema de verduritas de temporada	Garbanzos estofados con espina	cas	Borraja con patata		Sopa de caldo con pasta		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
ANA	Bistec de pollo al horno	Tortilla de patatas	Filete de merluza al horno con base de	e cebolla	Filete de pavo con loncha de qu	ieso	Colitas de rape a la marinera		606,3 97,1 36,4 50,2
2° SEMANA	Lechuga, zanahoria y pepino	Espirales con aceite y oregano	Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
2	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
									758,9 122,8 50,3 64,4
	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (2-6 años)
	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y	oregano	Garbanzos con patata y aceite de	oliva	Brócoli con patata y aceite de o	liva	V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
3° SEMANA	Salmón al horno (P)	Tortilla de espinacas	Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y que	eso	Filet de merluza con salsa de ton	nate	597 70,5 22,3 25,3
3° SE	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja (SO	))	Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Yogurt (L)						788,26 78,6 31,6 38,8
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES	22					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva		COMIDA FIN DE CUR	<u>SO</u>	3 The same	$\sim$			INFANTIL (2-6 años)
	Filete de merluza al horno	Sopa de verduritas	Arroz con salsa de tomate case	ero	Queda				
AANA	Lechuga, olivas y soja (SO)	Bistec de pollo al horno	Pizza margarita		Thaugu.	recl	ં હો		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
4° SEMANA	Fruta de temporada	Mezcla de setas	Helado		vergno	P	o el		PRIMARIA (7-12 años)
4	·	Fruta de temporada			fnaugu veranos Prohibio disfruts				W. Sarar (A. M. de Carle Sarar (a)
		-	1	19.	SI STITUTE	1110			V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
						· ·	-		797,5 148,8 58,2 55,7















## **MENU JUNIO 2022**

## CEIP MARIA ZAMBRANO



#### **MENU SIN CARNE**

			MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	20.2	5 Sunio							INFANTIL (2-6 años)
		JUNIO	Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomat	te	Lentejas guisadas con verdu	ras	V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
ANA	Die ville	ĎÍA MUNDIAL			Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno		
1ª SEMANA	BIENVENIDO	MEDIO &	Lechuga, zanahoria y pepino	<b>)</b>	Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	585,6 91,4 31 27,2 PRIMARIA (7-12 años)	
1ª	JUNIO	AMBIENTE	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
		The state of the s							V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	743,8 94,7 39,8 42 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (2-6 años)
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín	Crema de verduritas de temporada	Garbanzos estofados con espina	acas	Borraja con patata		Sopa de caldo vegetal con pa	sta	V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
ANA	Tortilla francesa	Tortilla de patatas	Filete de merluza al horno con base o	le cebolla	Canelones de espinacas		Colas de rape a la marinera	1	604,4 129,5 34,5 36,8
2° SEMANA	Lechuga, zanahoria y pepino	Espirales con aceite y oregano	Lechuga, maiz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
2	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
									777,5 135,5 48,6 63,5
	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (2-6 años)
_	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduritas	Macarrones con aceite de oliva y o	regano	Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de o	V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
MAN	Salmón al horno (P)	Tortilla de espinacas	Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y que	eso	Albondigas de merluza con salsa d	591,5 72,8 21,5 24,4	
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Yogurt						790,1 85 27,5 38,7
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES	22					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			COMIDA FIN DE CUR	RSO	3 Comments	~	~		INFANTIL (2-6 años)
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva	Sopa de verduritas	Arroz con salsa de tomate cas	ero	Queda				V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
4° SEMANA	Filete de merluza al horno	Tortilla de calabacín	Pizza vegetal		manan	TEC.	o el		604,9 131,9 39,8 36,2
t° SE	Lechuga, olivas y soja	Mezcla de setas	Helado		verano		200		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada			Queda inaugu verano Prohibi disfrut				V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
				25		211/6			792,7 86,4 31,9 35,6
_									/92,/ 86,4 31,9 35,6





(Santar













## **MENU SIN GLUTEN**

	£ .	~ 5 PM								
PIENVENIDO JUNIO,		ENVENIDO DÍA MUNDIAL MEDIO A AMBIEN E		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino 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	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	
Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepin Fruta de temporada	Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Helado S/G		Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada			
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	
Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria		Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas	S	Jamoncitos de pollo al hor Salsa de naranja	no	Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Albondigas de ternera con salsa Champiñones		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soj	a	Fruta de temporada		Fruta de temporada		
				Yogurt						
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22					
Judia verde, calabaza y patata con a oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	G)	Arroz con salsa de tomate ca	sero	Variable				
	Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepin Fruta de temporada  LUNES  Arroz con salsa de tomate cas Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  LUNES  Judia verde, calabaza y patata con oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  LUNES 13  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  LUNES 20  Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja	LUNES  6  MARTES  Crema de verduritas de temporado Revuelto de jamón y queso Espirales (S/G) con aceite y orega Fruta de temporada  LUNES  13  MARTES  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  LUNES  13  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  LUNES  20  MARTES  Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja  Mezcla de setas	LUNES 6 MARTES 7  Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  LUNES 13 MARTES 14  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  LUNES 20 MARTES 21  Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja  Lechuga, olivas y soja  ARTES 7  Crema de verduritas de temporada  Revuelto de jamón y queso Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada  Lentejas guisadas con verduritas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada  Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas	LUNES 6 MARTES 7 MIERCOLES  Troz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoría y pepino Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoría Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, paino y olivas Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, paino y olivas Fruta de temporada Fru	Lunes 6 MARTES 7 MIERCOLES 8  Troz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada Fruta de temporada Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada Fruta de temporada Lunes 13 MARTES 14 MIERCOLES 15  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada F	Lechuga, zanahoria y pepino Pruta de temporada  Lunes 6 MARTES 7 MIERCOLES 8 JUEVES  Crema de verduritas de temporada  Revuelto de jamón y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales (SiG) con aceite y oregano Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lunes 13 MARTES 14 MIERCOLES 15 JUEVES  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lechuga, paria y soja Fruta de temporada  Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lechuga, paria y soja Fruta de temporada  Lechuga, paria y soja Fruta de temporada  Fruta de temporada  Salsa de naranja Lechuga, temate y olivas Fruta de temporada  Fruta de temporada  Sopa de verduritas con pasta (SiG)  Arroz con salsa de tomate casero Pannini SiG (de queso y tomate)	Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt  Lechuga, zanahoria y pepino Lechuga, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lunes  13  MARTES  14  MIERCOLES  15  JUEVES  16  Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lechuga, maiz y soja Lechuga, naiz y soja Lechuga, maiz y soja Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada  Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada  Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y soja Lechuga, zanahoria Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada  Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada  Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada  Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada  Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno  Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada  Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate)  Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate)	Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt  Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt  Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt  Lechuga, zinvas y maiz Fruta de temporada  Lechuga, zinvas y maiz Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y pepino Lechuga, zanahoria y pepino Lechuga, zanahoria y pepino Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  Revuelto de jamón y queso Espirales (SiG) con aceite y oregano Fruta de temporada  Revuelto de jamón y queso Espirales (SiG) con aceite y oregano Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada  Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salas de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salas de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y zoja Fruta de temporada  L	

















## **MENU SIN LACTOSA**

					MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	
1a SEMANA	BIENVENIDO JUNIO,		BIENVENIDO DÍA MUNDIAL MEDIO AAMBIEN LE			Sopa de pescado con arro Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepii Yogurt de soja		Espirales con salsa de toma Escalopa de pollo sin lech Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	ite	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	
2° SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepin Fruta de temporada		Crema de verduritas de tempor Revuelto de champiñones Espirales con aceite y oregar Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espi Filete de merluza al horno con base Lechuga, maiz y soja Helado S/L		Borraja con patata Lomo al horno con queso (S Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	•	Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		
	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	
3° SEMANA	Salmón al horno (P)	Lachuga, maiz y zanahoria Lechuga, pepino y olivas		Macarrones con aceite de oliva y oregano  Jamoncitos de pollo al horno  Salsa de naranja  Lechuga, zanahoria y soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
					Yogurt de soja						
	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22					
4° SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con a oliva Filete de merluza al horno (F Lechuga, olivas y soja (SO Fruta de temporada	P)	Sopa de verduritas con past Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	ta	Arroz con salsa de tomate ca Pizza con queso S/L  Helado S/L		Queda finaugurado el verano! Prohibido no disfrutario!				

















## **MENU SIN PESCADO**

			MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3		
1ª SEMANA	BIEN VENIDO JUNIO,	DÍA MUNDIAL MEDIO AMBIEN LE	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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10		
NAMES .Z	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Helado	Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		
H	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano  Jamoncitos de pollo al horno  Salsa de naranja  Lechuga, zanahoria y soja  Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22				
4° SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	COMIDA FIN DE CURSO  Arroz con salsa de tomate casero  Pizza margarita (tomate y queso)  Helado	Queda inaugura veranol Prohibido disfrutar	eda vgurado el ano! hibido no rutarlo!		

















## **MENU SIN FRUTOS SECOS**

				MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
1ª SEMANA	BIENVENIDO JUNIO,	5	DÍA MUNDIAL MEDIO AMBIEN LE	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
2° SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepin Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Helado (S/FS)	Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Salmón al horno Tortilla de espinacas  Lachuga, maiz y zanahoria Lechuga, pepino y olivas		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	20	MARTES 21	Yogurt MIERCOLES 22			
4° SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	aceite de	Sopa de verduritas  Bistec de pollo al horno  Mezcla de setas  Fruta de temporada	COMIDA FIN DE CURSO  Arroz con salsa de tomate casero  Pizza margarita (tomate y queso)  Helado (S/FS)	Queda inaugura veranol Prohibido disfrutan	do el	











