

M E N Ú J U N I O

Educación infantil (2-5 años)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Comida: Arroz con tomate/
Filete de pollo con ensalada-
Pera

Merienda: Manzana y leche

4

Comida: Crema de zanahoria-
Ragú de pavo con verduritas-
Melón

Merienda: Pan con pavo y
leche

5

Comida: Tallarines rehogados/
Merluza a la gallega con
tomatitos
Mandarina

Merienda: Plátano y leche

6

Comida: Judías verdes-
Albóndigas con puré de patata
Yogur

Merienda: Pan con jamón york
y leche

7

Comida: Lentejas estofadas-
Cinta de lomo con tomate
cherry-
Pera

Merienda: Yogur

10

Comida: Macarrones con
verduras-
Pastel de carne con ensalada-
Yogur

Merienda: Plátano y leche

11

Comida: Arroz tres delicias
Pollo a la jardinera con zanahoria
baby-
Mandarina

Merienda: Pan con jamón york y
leche

12

Comida: Ensalada de
garbanzos
Empanadillas de bonito con
tomatitos-
Plátano

Merienda: Manzana y leche

13

Comida: Guisantes-
Gallo rebozado con ensalada-
Helado

Merienda: Pan con pavo y
leche

14

Comida: Ensalada campera-
Ragú de pavo con verduras-
Manzana

Merienda: Yogur

17

Comida: Paella-
Pastel de verduras al horno-
Mandarina

Merienda: Manzana y leche

18

Comida: Crema de calabacín-
Pollo al chilindrón con
verduritas-
Manzana

Merienda: Pan con pavo y
leche

19

Comida: Judías pintas-
Ternera asada con zanahoria
baby-
Naranja

Merienda: Plátano y leche

20

Comida: Ensalada campera-
Merluza frita con ensalada
Pera

Merienda: Pan con jamón york y
leche

21

**DÍA ESPECIAL
FIN DE CURSO**



M E N Ú J U N I O

Observaciones

- Las legumbres (lentejas, judías, etc.) se elaboran sólo con verduras, excepto en el cocido o cuando se especifique.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- Los yogures serán naturales sin azúcar o de sabores.
- A los niños de 2 y 3 años se les servirá yogur blanco natural sin azúcar.
- Se fomentará el consume de yogur blanco sin azúcar por ello, los padres que lo deseen podrán comunicarlo al centro.
- Se servirá en la comida pan con al menos un 50% de harina integral.
- A cualquier escolar que tenga una alergia o intolerancia alimentaria se le ofrecerá un menú especial u otra alternativa.
- Ensaladas:
 - Se especifican los ingredientes que se utilizan.
 - En el caso de no especificarse llevará lechuga y tomate.

- Las cenas se deben elaborar teniendo en cuenta las comidas semanales y basarlas en el PLATO DE HARVARD.
 - 1/4 plato cereales integrales (pan, pasta, arroz, patata, quinoa, etc.).
 - 1/4 plato proteína de calidad (legumbres, huevo, frutos secos, pescados, pollo).
 - 1/2 plato verduras cocinadas o crudas.
- Usad pan integral.
- Bebed agua. Los zumos o la leche no son una opción recomendable.
- Elaborad la comida con aceite de oliva virgen extra.
- Usad alimentos de temporada y de proximidad.
- Las recetas se pueden encontrar fácilmente en internet.

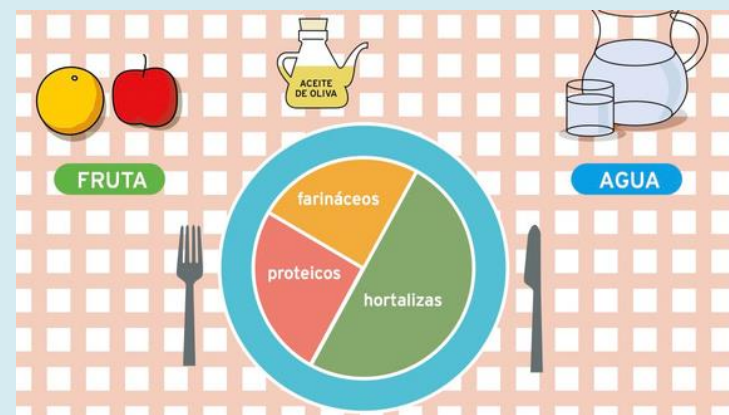


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020