



M E N Ú J U N I O

Sin gluten

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

4

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

5

Comida: Pasta sin gluten
rehogada/ Judías verdes-
Merluza a la gallega con
ensalada-
Mandarina

6

Comida: Gazpacho-
Filete de ternera con puré de
patata-
Yogur

7

Comida: Lentejas estofadas/
Brócoli-
Cinta de lomo con ensalada-
Pera

10

Comida: Pasta sin gluten con
verduras-
Pastel de carne con ensalada-
Yogur

11

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

12

Comida: Menestra- Ensalada
de garbanzos-
ensalada-
Plátano

13

Comida: Gazpacho/ Guisantes-
Gallo a la plancha con
ensalada-
Helado

14

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

17

Comida: Paella-
Pastel de verduras al horno-
Mandarina

18

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

19

Comida: Judías pintas-
Ternera asada con ensalada-
Naranja

20

Comida: Ensalada campera-
Merluza a la plancha con
ensalada-
Pera

21

**DÍA ESPECIAL
FIN DE CURSO**



MENÚ JUNIO

Observaciones

- Si el alumno no puede comer algún otro alimento fuera de las elaboraciones marcadas como los tipos de fruta se tendrá en cuenta a la hora de servir el menú (algún tipo de fruta o yogur).
- Las legumbres (lentejas, judías, etc.) se elaboran sólo con verduras, excepto cuando se especifique o en el cocido.
- La fruta puede variar en función del grado de maduración.
- Los yogures serán naturales sin azúcar o de sabores. Se fomentará el consumo de naturales sin azúcar.
- La media mañana se ofrece al alumnado de Educación Secundaria y Bachillerato.
 - Bachillerato toma el bocadillo a las 9:20 y fruta a las 12:00
 - Secundaria toma el bocadillo y la fruta a las 12:00
- La merienda se ofrece al alumnado de Educación Primaria a la 15:45
- Ensaladas:
 - Se especifican los ingredientes que se utilizan.
 - En el caso de no especificarse llevará lechuga, tomate y cebolla.
 - En función de la disponibilidad se podrán añadir aceitunas, huevo, atún, zanahoria y maíz.

- Las cenas se elaboran teniendo en cuenta las comidas semanales y están basadas en el PLATO DE HARVARD.
 - 1/4 plato cereales integrales (pan sin gluten, pasta sin gluten, 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 (sin gluten).
- 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.
- Es importante que los niños se involucren en las recetas que se hagan en casa

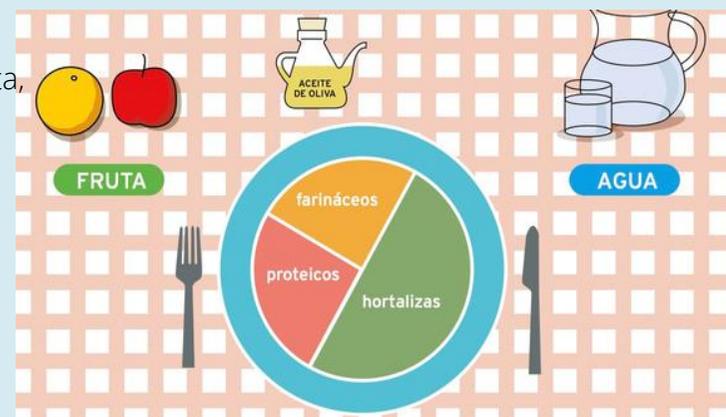


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020