



# MENÚ JUNIO

## 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