

M E N Ú J U N I O

Sin lácteos

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: Tallarines rehogados/
Judías verdes- Merluza a la
gallega con ensalada-
Mandarina

6

Comida: Gazpacho-
Albóndigas con patata cocida-
Yogur de soja

7

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

10

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

11

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

12

Comida: Ensalada de
garbanzos/ Menestra-
Empanadillas de bonito con
ensalada-
Plátano

13

Comida: Gazpacho/ Guisantes-
Gallo rebozado con ensalada-
Yogur de soja

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

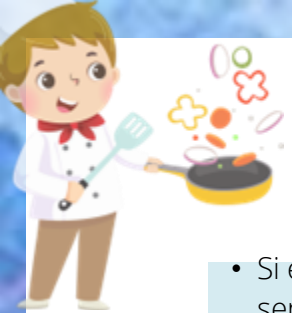
Comida: Judías pintas-
Ternera asada con ensalada-
Naranja

20

Comida: Ensalada campera-
Merluza frita 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 como los tipos de fruta se tendrá en cuenta a la hora de servir el menú.
- 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 de soja natural sin azúcar.
- Se servirá pan con al menos un 50% de harina integral en la comida.
- 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
- 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, 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, 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.
- Es importante que los niños se involucren en las recetas que se hagan en casa

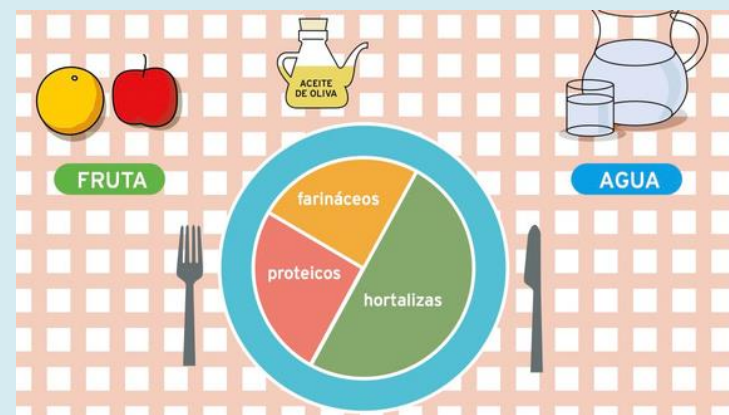


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020