



# M E N Ú J U N I O

Sin pescado, huevo ni 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- Pollo  
a la plancha con ensalada-  
Mandarina

6

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

7

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

10

**Comida:** Pasta sin gluten con  
verduras-  
Filete de ternera con ensalada-  
Yogur de soja

11

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

12

**Comida:** Menestra-  
Ensalada de garbanzos sin  
huevo ni atún-  
Plátano

13

**Comida:** Gazpacho/ Guisantes-  
Pollo a la plancha con  
ensalada-  
Yogur de soja

14

**Comida:** Ensalada campera sin  
huevo ni atún- Ragú de pavo  
con verduras-  
Manzana

17

**Comida:** Ensalada-  
Paella-  
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 sin  
huevo ni atún- Pollo a la plancha  
con ensalada-  
Pera

21

**DÍA ESPECIAL  
FIN DE CURSO**



# MENÚ JUNIO

## Observaciones

- La pasta será sin gluten, ya que las que se utilizan pueden contener trazas de huevo.
- Las elaboraciones que tradicionalmente llevan huevo, como las albóndigas o hamburguesas, se realizarán sin este.
- 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.
- 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, 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, frutos secos, 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.

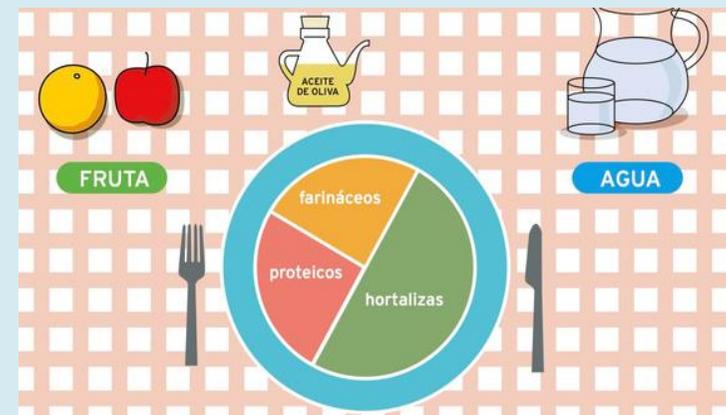


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña. Recomendaciones para la alimentación infantil 2020