

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.

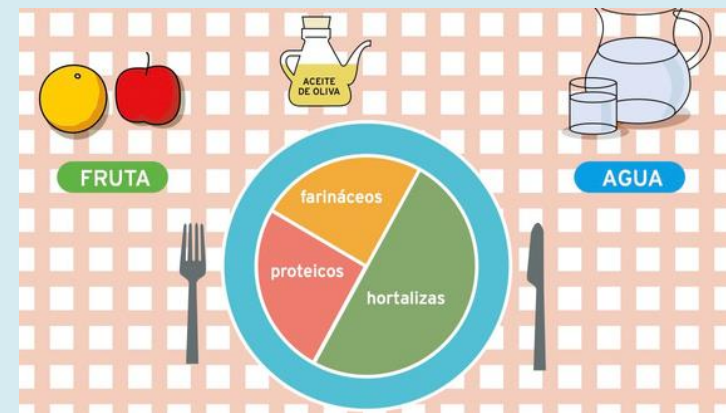


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña. Recomendaciones para la alimentación infantil 2020