

# MENÚ JUNIO

## Vegetariano, vegano, solo pescado

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

3

**Comida:** Arroz con tomate y huevo duro o tofu salteado con ensalada- Pera

4

**Comida:** Crema de zanahoria- Ensalada de garbanzos- Melón

5

**Comida:** Tallarines rehogados/ Judías verdes- Ensalada de judías  
**P:** Merluza a la gallega con ensalada- Mandarina

6

**Comida:** Gazpacho- Albóndigas de soja texturizada con puré de patata sin mantequilla- Yogur de soja

7

**Comida:** Brócoli- Lentejas estofadas- Pera

10

**Comida:** Macarrones con verduras y soja texturizada- Ensalada- Yogur de soja

11

**Comida:** Arroz con verduras y lentejas- Mandarina

12

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

13

**Comida:** Gazpacho/ Guisantes salteados con verduras-  
**P:** Gallo rebozado con ensalada- Yogur de soja

14

**Comida:** Ensalada campera con o sin huevo y atún o tofu- Manzana

17

**Comida:** Arroz de verduras y tofu  
**Veg:** Pastel de verduras al horno- Mandarina

18

**Comida:** Crema de calabacín- Ensalada de garbanzos- Manzana

19

**Comida:** Judías pintas- Ensalada- Naranja

20

**Comida:** Ensalada campera con o sin huevo y atún o tofu-  
**P:** Merluza frita con ensalada- Pera

21

**DÍA ESPECIAL  
FIN DE CURSO**



# MENÚ JUNIO

## Observaciones

- 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.
- El yogur podrá ser de leche o de soja natural sin azúcar. Se fomentará el consumo de yogures naturales.
- 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 (en función de lo que el alumno coma).

- 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

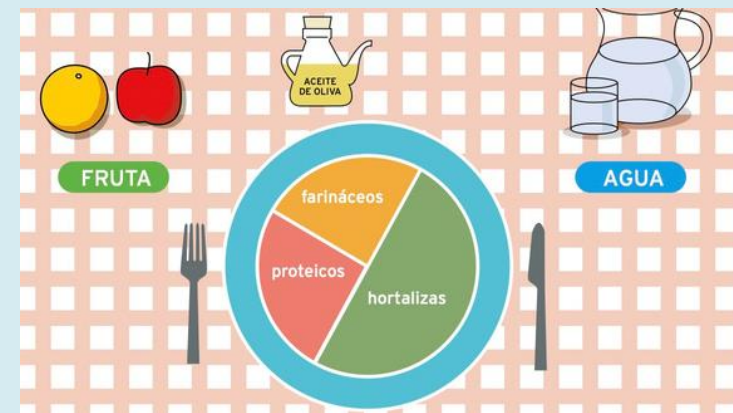


Imagen Agencia de Salud Pública de Cataluña Recomendaciones para la alimentación infantil 2020