

Menú Escolar JUNIO 2022

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
30	31	1 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada campera. • Lasaña -pechuga empanada 	2 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cocido • Cocido completo 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas a la riojana • Albóndigas con tomate
6 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana • Pescado blanco en salsa . 	7 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Pollo con patatas al horno 	8 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con chorizo • San Jacobo con ensalada de lechuga 	9 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas • Huevo frito con patatas. 	10 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta carbonara. • Filetes de lomo adobados
13 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verduras • Filete de Sajonia con guarnición de patatas. 	14 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con atún y huevo cocido • Croquetas 	15 <ul style="list-style-type: none"> • FESTIVO LOCAL 	16 Arroz blanco con tomate. Muslos de pollo al horno con cebolla y patata.	17 <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con verduras • Pechuga empanada
20 <ul style="list-style-type: none"> • Puré de calabacín • Carne guisada con verduras 	21 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas • Merluza al horno con champiñones. 	22 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con zanahoria y taquitos de pavo • Pollo al horno 	23 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta boloñesa • Lomo adobado con ensalada 	24

POSTRE: LÁCTEO Y/O FRUTAS VARIADAS.

Supervisión nutricional: Patricia Garrido Yustos
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Colegiada CyL00182

RECOMENDACIONES PARA UNA CENA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL MENÚ DE LA COMIDA JUNIO

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
		1 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Tortilla francesa 	2 <ul style="list-style-type: none"> • Croquetas de bacalao • Guarnición de verduras con patatas 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate • Sándwich mixto
6 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz • Nuggets de pollo al horno 	7 <ul style="list-style-type: none"> • Salteado de verduras y gambas • Fajita de pavo, pimiento y calabacín 	8 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de letras • Revuelto de tortilla con espárragos trigueros 	9 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate • Hamburguesa casera 	10 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Tortilla de patata
13 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de aguacate y mango • Lubina al horno 	14 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Filetes de lomo adobados 	15 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Huevo a la plancha 	16 <ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera 	17 <ul style="list-style-type: none"> • Gambas a la plancha • Sándwich vegetal
20 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate queso y atún • Tortilla de patata 	21 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Filetes de Sajonia a la plancha 	22 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria • Lubina a la plancha 	23 <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con espaguetis de calabacín y tomate • Pechuga de pollo a la plancha 	24 <ul style="list-style-type: none"> • Pizza con base de boniato