

### lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **01**  
**Crema de brócoli**  
con patata, brócoli y cebolla  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

### martes

Lechuga, lombarda, olivas **02**  
**Espaguetis integrales a la italiana**  
con tomate y queso  
**Dentón en salsa de puerro**  
al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

### miércoles

Lechuga, pepino, maíz **03**  
**Alubias con hortalizas**  
con patata, zanahoria y calabacín  
**Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada**  
al horno con especias  
Lácteo

**CENA:** Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, zanahoria **04**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

**CENA:** Salteado de patata con verdura y pavo marindao. Fruta

### viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **05**  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de abadejo a la marinera**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

### 08

Lechuga, zanahoria, olivas **08**  
**LENTEJAS ECO con verduras**  
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria  
**Magro en salsa de tomate casera**  
al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

### 09

Lechuga, pepino, maíz **09**  
**Crema de verduras campestre**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Alitas de pollo a la cazadora con patatas chips**  
al horno con zanahoria y pimiento rojo  
Fruta de temporada

**CENA:** Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

### 10

**Ensalada mixta con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
Yogur artesano

**CENA:** Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

### 11

Lechuga, maíz, olivas **11**  
**Garbanzos a la hortelana**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

### 12

Lechuga, lombarda, olivas **12**  
**Macarrones integrales a la siciliana**  
pisto de verduras, aceitunas negras y tomate  
**Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón**  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas pañadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

### 15

Lechuga, zanahoria, maíz **15**  
**Crema de zanahoria y manzana**  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada

**CENA:** Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

### 16

Lechuga, zanahoria, remolacha **16**  
**Alubias camperas**  
con zanahoria, cebolla y puerro  
**Muslo de pollo en pepitoria con patatas chips**  
con verduras al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

### 17

Lechuga, maíz, olivas **17**  
**Macarrones integrales con tomate y aceitunas**  
con queso gratinado  
**Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil**  
al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta

### 18

Lechuga, lombarda, olivas **18**  
**LENTEJAS ECO juliana**  
con cebolla, zanahoria y pimiento  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

### 19

**Ensalada de verano con huevo**  
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
Helado

**CENA:** Pizza casera de verduras. Fruta

### 22

Festivo

### 23

Festivo

### 24

Festivo

### 25

Festivo

### 26

Festivo

### 29

Festivo

### 30

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

## CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3914kj		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
109g	19.17g	53.34g
		2.29g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>01</b></p> <p><b>Crema de bròcoli</b> amb creilla, bròcoli i ceba</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillote amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>02</b></p> <p><b>Espaguetis integrals a la italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Déntol en salsa de porro</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa <b>03</b></p> <p><b>Mongetes amb hortalisses</b> amb creilla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Llom a l'estil gadità amb ceba</b> <b>façana</b> al forn</p> <p>Lacti</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>04</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creilla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Saltat de creilla amb verdura i polit marindao. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>05</b></p> <p><b>Cigrons a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Filet d'abadejo a la marinera</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i truita de creilla. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>08</b></p> <p><b>LLENTIES ECO amb verdures</b> amb creilla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Magre amb salsa de tomàquet casolana</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa <b>09</b></p> <p><b>Crema de verdures campestre</b> amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p><b>Aletes de pollastre a la caçadora amb creïlles xips</b> al forn amb safanòria i i pimentó roig</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida mixta amb tonyina</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>11</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalusí i peix blanc en salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>12</b></p> <p><b>Macarrons integrals a la siciliana</b> samfaina, olives negres i tomaca</p> <p><b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>15</b></p> <p><b>Crema de pastanaga i poma</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>16</b></p> <p><b>Fesols camperes</b> amb safanòria, ceba i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria amb creïlles xips</b> amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>17</b></p> <p><b>Macarrons integrals amb tomaca i olives</b> amb formatge gratinat</p> <p><b>Filet de lluç al amb picada d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de polit marinades. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>18</b></p> <p><b>LLENTIES ECO juliana</b> amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida d'estiu amb ou</b> lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita</i></p>
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:  
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3914kj		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
109g	19.17g	53.34g
		2.29g