

MES DE JUNIO

1ª Semana: DEL 3 AL 7

	1º Plato	2º Plato	Postre
Lunes 3	ENSALADA DE ATUN CON HUEVO DURO Y HABICHUELA (cebolla, zanahoria, tomate, canónigos, jamón york) 	MERLUZA AL HORNO 	YOGUR 
Martes 4	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURA (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	MANZANA
Miércoles 5	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) CON HUEVO COCIDO. 	FILETES RUSOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS 	PERA
Jueves 6	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA DE YOGUR 	PLÁTANO
Viernes 7	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS VARIADAS

2ª Semana: DEL 10 AL 14

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 10	ENSALADA DE PATATA COCIDA , ATUN,TOMATE, HUEVO DURO, MAIZ, CEBOLLA CON GARBANZOS 	BACALAO AL HORNO 	YOGUR 
Martes 11	ENSALADILLA RUSA 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	SANDÍA
Miércoles 12	SOPA DE PICADILLO (pollo) CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	SOLLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA 	PLÁTANO
	FIDEUÁ DE PESCADO almejas,	TORTILLA DE PATATAS Y	MANZANA

Jueves 13	gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS HUEVOS	VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO HUEVOS	
Viernes 14	HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) CONTIENE GLUTEN HUEVOS	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ. CONTIENE GLUTEN LACTEOS	MACEDONIA DE FRUTAS

3ª Semana: DEL 17 AL 21

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 17	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) CON HUEVO COCIDO. APIO HUEVOS LACTEOS	FILETES RUSOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS CONTIENE GLUTEN HUEVOS LACTEOS MERLUZA AL HORNO HUEVOS CONTIENE GLUTEN	YOGUR LACTEOS
Martes 18	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURA (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) CRUSTACEOS CONTIENE GLUTEN HUEVOS	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO HUEVOS LACTEOS	MANZANA
Miércoles 19	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) HUEVOS CONTIENE GLUTEN	MERLUZA AL HORNO HUEVOS CONTIENE GLUTEN	MELÓN
Jueves 20	PATATAS GUISADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) HUEVOS CONTIENE GLUTEN PESCADO CRUSTACEOS MOLUSCOS	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALSA DE COL Y YOGUR PESCADO LACTEOS	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 21	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO CONTIENE GLUTEN LACTEOS	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA CONTIENE GLUTEN HUEVOS	PLÁTANO



Los días que se ofrece pan integral u omega, se recuerda que contiene sésamo.
RECOMENDACIONES DE CARA AL MENÚ DE LA CENA.





Les recordamos que la composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú servido en la comida, es decir:

- Patatas, cereales, arroz o pasta.
- Verduras y hortalizas.
- Carnes, pescados o huevos.
- Fruta.
- Pan.
- Agua.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25% / 30% de la ingesta diaria.

Debe procurarse evitar repetir los alimentos tomados ese día en el colegio.

La cena siempre ha de ser completa pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a recuperar adecuadamente la energía.

Les indicamos qué tipo de variaciones pueden hacer para decidir la cena, en función de los alimentos tomados ese día en el comedor, a modo de sugerencia.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pastas) féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta