

MENÚ JUNIO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2		1	2
			Judías verdes con patatas naturales Pechuga a la plancha Fruta de temporada	Arroz con tomate Frankfurt de pavo vapor Natillas
5	6	7	8	9
Pasta sin gluten Merluza o Hamburguesa y ensalada mixta Fruta de temporada	Judías pintas Filete de lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías verdes con patatas naturales Ternera a la plancha *Lácteos y/o fruta	Ensalada completa Estofado de pavo con verduras y patatas chips Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate Chuleta plancha *Lácteos y/o fruta
12	13	14	15	16
Arroz con pollo Merluza o Hamburguesa y ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas con verduras Filete de pechuga plancha y ensalada mixta Fruta de temporada	Pasta sin gluten Lomo al ajillo plancha y ensalada mixta *Lácteos y/o fruta	Judías verdes con patatas naturales Ragout de pavo Fruta de temporada	Ensalada completa Ternera asada con patatas chips Natillas
19	20	21	22	VACACIONES
Pasta sin gluten Salchichas al vapor y ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas con verduras Lomo a la plancha y ensalada mixta Fruta de temporada	Judías Verdes con patatas naturales Pollo asado *Lácteos y/o fruta	MENU FIN DE CURSO Arroz Blanco con tomate *Pizza 4 quesos Tarrina de Helado	
			Notas:	No olvides:

En la elaboración de nuestros platos del menú general contienen o pueden contener algunos de los alérgenos enumerados en la legislación vigente (*), o posibles trazas de ellos. No obstante, en caso de ser alérgico, siga el procedimiento establecido hasta ahora para que le elaboremos platos especiales.
 (*) Cereales, crustáceos, huevos, pescado, frutos secos, soja, leche y sus derivados, apio, mostaza y derivados, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuzes, moluscos
 El Colegio tiene a disposición de quien lo necesite la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestro menú diario
 El menú se puede ver alterado por problemas de abastecimiento

Recomendaciones para el desayuno:

El desayuno nos aporta la energía y calorías que necesitamos para gran parte del día. Se debe combinar todos los días un lácteo, hidratos de carbono (cereales, pan,...) y fruta o zumo natural.

Recomendaciones para la cena:

La cena debe incluir los nutrientes que no hayamos podido incorporar durante el día. Debe ser diferente y complementaria del almuerzo escolar. Además, debe ser ligera, para que la digestión no influya en el descanso.