

MENÚ JUNIO 2025 – SIN PLV

2 Crema Vichyssoise (elaborada con bebida vegetal)(6) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla)(1,6,10) Fruta de temporada	3 Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento), boniato y patata ecológica(12) Salmón a la plancha con ensalada de 4 colores(4) Fruta de temporada	4 Espaguetis con salsa de tomate y carne picada de pollo(1) Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo duro(3) Fruta de temporada	5 Salmorejo(1) Merluza con patatas gajo al horno(4) Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	6 Ensalada griega sin queso feta Arroz a la cubana con huevo(3) Fruta de temporada
9 Crema de zanahoria, patata ecológica, boniato y puerro Pechuga de pollo a la plancha con salsa de tomate y ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Fruta de temporada	10 Gazpacho Bacalao a plancha con patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada	11 Espaguetis con salteado de calabacín, cebolla, tomate y atún(1,4) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada	12 Ensalada de alubias con pimiento, cebolla y tomate(12) Salteado de pollo con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento y berenjena) y aguacate Fruta de temporada o yogur vegetal(6)	13 Arroz 3 delicias: zanahoria, guisantes y tortilla francesa(3,12) Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino(4) Fruta de temporada
16 Ensalada de pasta: pasta, lechuga, zanahoria y tomate(1) Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	17 Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Rosada a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada	18 Salmorejo(1) Arroz con pollo y verduritas (cebolla, tomate, zanahoria y pimiento) Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensaladilla rusa(3,4,6) Fruta de temporada				
<p>Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p>Frutas de temporada: albaricoque, ciruela, melocotón, paraguayo, sandía, fresa, nectarina, plátano, melón y níspero</p>				

*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

<p>2</p> <p>Lubina al horno con boniato y alcachofas Fruta de temporada o yogur vegetal</p>	<p>3</p> <p>Chuletas de pavo con ensalada de tomate, pepino y maíz Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Salteado de lomo de cerdo con zanahoria, guisantes y arroz blanco Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Escalivada de verduras Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Fajitas de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Fruta de temporada</p>
<p>9</p> <p>Sardinas con tomate, cebolla dulce y patatas al horno Fruta de temporada o yogur vegetal</p>	<p>10</p> <p>Muslo y contramuslo de pollo al horno con zanahoria berenjena Pan integral Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verduras y patata con huevo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate, pepino y picatostes de pan integral Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensaladilla jardinera: patata, zanahoria, judías verdes, guisantes y atún Fruta de temporada</p>
<p>16</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada de tomate, maíz, pepino y orégano Fruta de temporada o yogur vegetal</p>	<p>17</p> <p>Hamburguesita casera de pollo con brócoli y patatas gajo Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Salmorejo casero con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO</p>
<p>23</p> <p>Crema Vichyssoise elaborada con bebida vegetal Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Fruta de temporada o yogur vegetal</p>				