

MENÚ JUNIO 2025 – SIN FRITOS

2	3	4	5	6
Crema Vichyssoise(7) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla)(1,6,10) Fruta de temporada	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	Espaguetis a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,7) Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo duro(3) Fruta de temporada	Salmorejo(1) Merluza con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada griega(7) Arroz a la cubana con huevo a la plancha(3) Fruta de temporada
9	10	11	12	13
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	Gazpacho Bacalao a plancha con patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada	Espaguetis con salteado de calabacín, cebolla, tomate y atún(1,4) Tortilla de calabacín (previamente cocido o asado) con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada	Ensalada de alubias con pimiento, cebolla y tomate(12) Salteado de pollo con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento y berenjena) y aguacate Yogur griego natural(7)	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	17	18	19	20
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	Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes de pan tostado(1) Rosada a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada	Salmorejo(1) Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	FESTIVO	FESTIVO
23				
Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensaladilla rusa(3,4,6) Fruta de temporada				
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				
Frutas de temporada: albaricoque, ciruela, melocotón, paraguayo, sandía, fresa, nectarina, plátano, melón y níspero				

*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

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