

MENÚ JUNIO 2025 – SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y GLUTEN

2	3	4	5	6
<p>Crema Vichyssoise(7) Tacos sin gluten de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla)(6,10) Fruta de temporada</p>	<p>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</p>	<p>Espaguetis sin gluten a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas)(7) Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún(4) Fruta de temporada</p>	<p>Salmorejo elaborado con pan sin gluten Merluza con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>Ensalada griega(7) Arroz a la cubana con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada</p>
9	10	11	12	13
<p>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</p>	<p>Gazpacho Bacalao a plancha con patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis sin gluten con salteado de calabacín, cebolla, tomate y atún(4) Hamburguesita de pollo con calabacín y ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada</p>	<p>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)</p>	<p>Arroz 3 delicias: zanahoria, guisantes y jamón cocido (>85% de carne, sin trazas)(12) Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino(4) Fruta de temporada</p>
16	17	18	19	20
<p>Ensalada de pasta: pasta sin gluten, lechuga, zanahoria y tomate Guisado de muslitos de pollo con patatas en salsa de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes de pan sin gluten Rosada a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada</p>	<p>Salmorejo elaborado con pan sin gluten Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada</p>	FESTIVO	FESTIVO
23				
<p>Lacitos sin gluten con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados Ensaladilla rusa adaptada (sin huevo duro, sin mayonesa): patata, zanahoria, judías verdes, atún y aceitunas(4) Fruta de temporada</p>				
<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 Yogur griego natural</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 Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Fajitas sin gluten 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 Yogur griego natural</p>	<p>10</p> <p>Muslo y contramuslo de pollo al horno con zanahoria berenjena Pan sin gluten Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verduras y patata con taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate, queso fresco y picatostes de pan sin gluten 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, queso fresco y orégano Yogur griego natural</p>	<p>17</p> <p>Hamburguesita casera de ternera con brócoli y patatas gajo Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Salmorejo casero elaborado con pan sin gluten con daditos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO</p>
<p>23</p> <p>Crema Vichyssoise Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur griego natural</p>				