MENÚ JUNIO 2025 – SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y MANZANA

2 Crema Vichyssoise**(7)** 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 a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)**(1,7)** Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún**(4)** Fruta de temporada	**5** Salmorejo**(1)** Merluza con patatas gajo al horno**(4)** Yogur griego natural**(7)**	**6** Ensalada griega**(7)** Arroz a la cubana con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) 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)** Hamburguesita de pollo con calabacín y ensalada de tomate y zanahoria rallada 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 Yogur griego natural**(7)**	**13** 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
16 Ensalada de pasta: pasta, lechuga, zanahoria y tomate**(1)** Guisado de muslitos de pollo con patatas en salsa de verduras 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 al curry**(7)** Fruta de temporada	**19** **FESTIVO**	**20** **FESTIVO**
23 Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados**(1)** Ensaladilla rusa adaptada (sin huevo duro, sin mayonesa): patata, zanahoria, judías verdes, atún y aceitunas**(4)** Fruta de temporada				*Para las personas con alergia a la manzana, no se ofrecerá este como fruta de temporada ni como parte de ensaladas u otras elaboraciones

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*

COLEGIO SIERRA NEVADA

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

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 Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas 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 taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada	12 Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, tomate, queso fresco y picatostes de pan integral 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 jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada	19 **FESTIVO**	20 **FESTIVO**
23 Crema Vichyssoise Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur griego natural				