MENÚ JUNIO 2025 – SIN FRUTOS SECOS, MANZANA Y FRUCTOSA

2 Crema Vichyssoise**(7)** Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y brotes verdes)**(1,6,10)** Fruta de temporada	**3** Lentejas con verduras (zanahoria y calabacín), boniato y patata ecológica**(12)** Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce**(4)** Fruta de temporada	**4** Espaguetis a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)**(1,7)** Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro**(3)** Fruta de temporada	**5** Crema de calabaza y zanahoria Merluza con patatas gajo al horno**(4)** Yogur griego natural**(7)**	**6** Ensalada de brotes verdes, pepino, maíz, queso feta y aceitunas**(7)** Arroz blanco con huevo**(3)** Fruta de temporada
9 Crema de zanahoria, patata ecológica, boniato y puerro Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de canónigos, pepino y zanahoria Fruta de temporada	**10** Crema de calabacín y puerro Bacalao a plancha con patatas ecológicas al horno**(4)** Fruta de temporada	**11** Espaguetis con salteado de calabacín, zanahoria y atún**(1,4)** Tortilla de calabacín con ensalada de pepino y zanahoria rallada**(3)** Fruta de temporada	**12** Ensalada de alubias con brotes verdes, zanahoria y pepino**(12)** Salteado de pollo con verduras (zanahoria, calabacín y berenjena) y aguacate Yogur griego natural**(7)**	**13** Arroz 3 delicias: zanahoria, guisantes y tortilla francesa**(3,12)** Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino**(4)** Fruta de temporada
16 Ensalada de pasta: pasta, lechuga, zanahoria y pepino**(1)** Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras toleradas**(1,3,6,10)** Fruta de temporada	**17** Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes**(1)** Rosada a la plancha con ensalada de pepino, AOVE y orégano**(4)** Fruta de temporada	**18** Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Arroz con pollo al curry**(7)** Fruta de temporada	**19** **FESTIVO**	**20** **FESTIVO**

23
Lacitos con dados de zanahoria, berenjena y calabacín salteados**(1)**
Ensaladilla rusa**(3,4,6)**
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	***Observaciones para intolerancia a la fructosa:**
		- Listado de frutas permitidas: plátano poco maduro, fresas, 20 arándanos, kiwi, uvas, mandarina, papaya o naranja.
		- Listado de verduras permitidas:
		  - Consumo libre: Acelgas, rúcula y lechugas en general (preferiblemente "brotes tiernos" y evitar partes blancas y duras), kale, pepino y pepinillos en vinagre, endivias, espinacas, aceitunas.
		  - Cantidades moderadas (máx. 150g) de: calabaza y berenjena.
		  - Cantidades moderadas (máx. 100g): brócoli, repollo, calabacín, judías verdes, zanahoria.		

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 berenjena Yogur griego natural	3 Chuletas de pavo con ensalada de brotes verdes, 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 toleradas Tortilla de patatas Fruta de temporada	6 Fajitas de pollo, zanahoria y puerro salteados Fruta de temporada
9 Sardinas con calabacín, berenjena y patatas al horno Yogur griego natural	10 Muslo y contramuslo de pollo al horno con zanahoria y berenjena Pan integral Fruta de temporada	11 Menestra de verduras toleradas y patata con huevo a la plancha Fruta de temporada	12 Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de canónigos, pepino, 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 pepino, maíz, queso fresco y orégano Yogur griego natural	17 Hamburguesita casera de ternera con brócoli y patatas gajo Fruta de temporada	18 Crema de verduras toleradas casera con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	19 **FESTIVO**	20 **FESTIVO**
23 Crema Vichyssoise Sardinas a la plancha con orégano y limón Yogur griego natural				