

MENÚ JUNIO 2025 – SIN FRUTOS SECOS

2	3	4	5	6
<p>Crema Vichyssoise(7) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla)(1,6,10) 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 a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,7) Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo duro(3) Fruta de temporada</p>	<p>Salmorejo(1) Merluza con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>Ensalada griega(7) Arroz a la cubana con huevo(3) 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 con salteado de calabacín, cebolla, tomate y atún(1,4) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) 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 tortilla francesa(3,12) 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, lechuga, zanahoria y tomate(1) Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín, puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Rosada a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada</p>	<p>Salmorejo(1) Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada</p>	FESTIVO	FESTIVO
23				
<p>Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Ensaladilla rusa(3,4,6) 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 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 Yogur griego natural</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, queso fresco 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, 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 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 Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur griego natural</p>				