



Junta de Andalucía

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2023

Se encuentra a su disposición el listado de alérgenos de los platos.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a SEMANA				Potaje de judías blancas con verduras - Tortilla de atún. Pan, fruta.	Espaguetis boloñesa - Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, tomate, pepino). Pan, Yogur.
2 ^a SEMANA	Gazpacho - Guiso de cordero con patatas. Pan, fruta.	Ensaladilla rusa - Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate) Pan y fruta.	Potaje de garbanzos con espinacas - Bacalaíllas fritas con lechuga. Pan integral y fruta.	Ensalada california (lech., queso, maíz, zanah, pech.pav) - Cazuela de arroz. Pan y fruta.	Espaguetis carbonara - Tortilla de pavo con rodajas tomate. Pan y yogur.
3 ^a SEMANA	Salmorejo (con huevo duro) - Ternera guisada con patata y zanahoria. Pan y fruta.	Judías verdes con patata cocida y atún - Merluza al ajillo con lechuga y tomate. Pan y fruta.	Potaje de judías blancas con arroz - Empanada de atún con tomate (ensalada de lechuga). Pan integral y fruta.	Gazpacho - Dorada al limón con patata al horno. Pan y fruta.	Ensalada de tomate y pepino - Pizza de tomate y mozzarella. Pan y yogur.
4 ^a SEMANA	Lentejas con chorizo - Tortilla de calabacín. Pan y fruta.	Ensalada de patata de verano (tomate, pepino, atún) - Pollo al limón. Pan y fruta.	Ensalada con pechuga de pavo y queso- Cocido con pollo y judías verdes. Pan integral y fruta.	Paella mixta - Figuritas de merluza con lechuga. Pan y fruta.	VACACIONES FIN DE CURSO
	611 KC, P:23 G:81 L:22g	595 KC, P:30 G:76 L:21g	670 KC, P:28 G:81 L:29g	630 KC, P:27 G:82 L:23g	697 KC, P:27 G:93 L:25g
	629 KC, P:29 G:78 L:23g	605 KC, P:28 G:78 L:22g	669 KC, P:23 G:82 L:30g	603 KC, P:26 G: 68 L:27g	698 KC, P:25 G: 95 L:25g
	660 KC, P:27 G:84 L:26g	590 KC P:29 G:79 L:20 g	690 KC P:35 G:86 L:25 g	640 KC P:26 G:91 L:20 g	

RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a SEMANA	Ensalada - pechuga de pollo con puré de patatas. Pan y yogur.	Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino. Pan y yogur.	Sopa de fideos y lenguado a la plancha con judías verdes. Pan y yogur.	Tortilla de espárragos y tomate con queso fresco. Pan y fruta.	Crema de verduras y coquetas de bacalao. Pan y fruta.
2 ^a SEMANA	Ensalada de patatas cocidas, huevo y atún. Pan y yogur.	Crema de verduras y merluza al vapor con guisantes. Pan y yogur.	Pollo o lomo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino. Pan y yogur.	Sopa de estrellas y tortilla de espinacas. Pan, fruta.	Bocadillo de jamón, queso...y ensalada. Pan y fruta.
3 ^a SEMANA	Arroz cocido con gambillas cocidas y tomate picado. Pan y yogur.	Tortilla paisana (patata y verduras) y pechuga de pavo. Pan y yogur.	Crema de verduras y Salchichas de pollo o cerdo. Pan y fruta.	Rosada a la plancha con verduras salteadas. Pan, yogur.	Pizza casera y ensalada. Pan, fruta.
4 ^a SEMANA	Sopa de pescado y tortilla de berenjenas. Pan, yogur.	Calamares fritos con ensalada de judías verdes y tomate. Pan y yogur.	Hamburguesa de ternera con champiñones salteados. Pan y fruta.	Lenguado a la plancha con coliflor al vapor. Pan y yogur.	Sopa de fideos y croquetas de pollo. Pan y fruta.
5 ^a SEMANA	Tortilla de patatas con ensalada. Pan y yogur.	Ensalada de tomate, pepino y pimiento y boquerones fritos. Pan y yogur.	Merluza al horno con patatas cocidas. Pan y Yogur.	Crema de verduras y pechuguitas de pollo a la plancha. Pan y fruta.	Ensalada y sándwich de atún con tomate. Pan y fruta.

CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS: Kcal.= kilocalorías, P.= Proteínas, HC.= Hidratos de Carbono, L.= Lípidos.

¡BUEN PROVECHO!

