



Los menús van acompañados de pan y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas de este mes son: melón, manzana, naranja, pera, plátano, sandía.

Las hortalizas de este mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, cebolla, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

El yogur que se ofrece siempre es natural. Con o Sin azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur azucarado tiene 10g de azúcar / 100g.

Los productos de proximidad de este mes son: BERENJENAS Y PUERROS

Los productos de bienestar animal son: LOMO

## Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS (1)	ESPIRALES DE VERANO (albahaca, aceitunas, queso fresco) (1,3,7)	GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA
MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	CABEZA DE LOMO ASADA	LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y BRÓCOLI AL VAPOR	ENSALADA CON SÈSAMO (lechuga, zanahoria, tomate) (11)	CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE Y PATATA	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	TREMPÓ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada de garbanzos con pan tostado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Salmón a la plancha con pimiento rojo salteado con cuscús / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pasta de Legumbre con pisto de verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Quesadillas variadas / Fruta
10	11	12	13	14
CREMA DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, puerro, patata)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	FIDEUÀ DE VERDURAS (1,3,9)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PALOMETA REBOZADA (huevo, pan rallado) (1,3,4)	MUSLITO DE POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)	GALLINETA AL HORNO CON TOMATE (4)
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS	ENSALADA CON CANÓNICOS (iceberg, cebolla morada, tomate cherry)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA	CALABACÍN Y ZANAHORIA SALTEADOS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Trepó de garbanzos con patata cocida / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y merluza a la plancha con arroz / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de verduras con cuscús y frutos secos / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
17	18	19	20	21
ARROZ CALDOSO DE CARNE Y VERDURAS	TREMPÓ DE GARBANZOS	ENSALADA DE PASTA (maíz, aceitunas, atún) (1,3,4)	CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS (1)	Menú Fin de Curso
LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	HUEVO COCIDO (3)	MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3)
ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	PATATAS ALIÑADAS	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, pepino) (7)	NUGGETS DE POLLO (1,9) CON PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	DANONINO (7)
<b>Sugerencia de cena:</b> Patata y pimientos asados con alubias / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada de arroz y calamar a la plancha / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pisto de verduras con huevo a la plancha y pan tostado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pasta de legumbre con verduras salteadas / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Trepó de cuscús y hamburguesa de salmón y gambas / Fruta

### Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Importe Mensual	<b>94,50 €</b>
Vales diarios	<b>6,90 €</b>
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes	