

# ENTRENARANJOS INTERNATIONAL SCHOOL – MENÚ INFANTIL

**JUNIO**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

1

2

3

4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de hortalizas con fideos integrales ECO (2)</li> <li>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</li> <li>Yogur (7) o fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (5)</li> <li>Arroz a banda con pescado (3,4,9)</li> <li>Fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema templada de verduras de temporada</li> <li>Lasaña casera de carne (2,5,7)</li> <li>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (5)</li> <li>Fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de patatas y verduras</li> <li>Pechuga de pollo salteada con espinacas al ajillo</li> <li>Fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas ECO estofadas con verduras</li> <li>Merluza con pisto (9)</li> <li>Fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho (5)</li> <li>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, garbanzos, zanahorias y aceitunas (5,8)</li> <li>Yogur (7) o fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (5)</li> <li>Pollo rebozado con verduras gratinadas (2,6,7,8)</li> <li>Fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral con pesto de espinacas (2,6,7)</li> <li>Merluza al horno con verduras asadas (9)</li> <li>Fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de Valenciana</li> <li>Ensalada Valenciana (5)</li> <li>Fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de garbanzos con espinacas</li> <li>Magro con pisto</li> <li>Fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pisto de verdura</li> <li>Tortilla francesa (8)</li> <li>Ensalada mixta (5,9)</li> <li>Yogur (7) o fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas</li> <li>Bacalao encebollado con ensalada Arco iris (5,9)</li> <li>Fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas guisadas ECO</li> <li>Lomo al ajillo</li> <li>Ensalada completa (5)</li> <li>Fruta, pan (2) y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de la huerta (5)</li> <li>Fideuà de pollo y verduras (2)</li> <li>Fruta, pan y agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema templada de verduras de temporada y garbanzos</li> <li>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, cebolla y tomate (2,5,9)</li> <li>Fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral con salsa alla Norma (2)</li> <li>Hamburguesas mixtas (5,8)</li> <li>Ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco (5,7)</li> <li>Yogur (7) o fruta, pan integral (2) y agua</li> </ul> <p><b>ÚLTIMO DÍA DE COLEGIO</b></p>	<p><b>INICIO SUMMER SCHOOL</b></p>			

**ENSALADA:** el listado completo de ingredientes se encuentra en el dossier informativo.

**Fruta DE TEMPORADA (como postre y ensaladas):** fresas, albaricoque, arándanos, cerezas, melocotón, melón, naranja, nectarina, níspero, pera, plátano, sandía. Se dará prioridad al producto que se encuentre en mejor punto de maduración.

**YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES**

**ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):**  
 1. Cacahuets, 2. Gluten, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Frutos de cáscara, 7. Leche o derivados, 8. Huevo, 9. Pescado, 10. Soja, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza y 14. Altramucos.

**Natalia Hospido Dietista-Nutricionista, N° Col GA00110**





## MERIENDAS MENÚ DE INFANTIL

### JUNIO

● 1 2 3 4 5 6 7  
● 8 9 10 11 12 13 14  
● 15 16 17 18 19 20 21  
● 22 23 24 25 26 27 28

**ENSALADA:** el listado completo de ingredientes se encuentra en el dossier informativo.

**Fruta DE TEMPORADA (como postre y ensaladas):** fresas, albaricoque, arándanos, cerezas, melocotón, melón, naranja, nectarina, níspero, pera, plátano, sandía. Se dará prioridad al producto que se encuentre en mejor punto de maduración.

**YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	TOSTADA DE QUESO FRESCO, ACEITE Y SAL	VASITO DE YOGURT Y FRUTA DE TEMPORADA	PLÁTANO Y LECHE	FRUTA DE TEMPORADA	BOCADILLO DE PAVO
2	SANDWICH DE JAMÓN YORK	PLÁTANO Y LECHE	BOCADILLO DE QUESO FRESCO	BOCADILLO DE PAVO	FRUTA DE TEMPORADA
3	BOCADILLO DE JAMÓN YORK	PLÁTANO Y LECHE	BOCADILLO DE PAVO Y QUESO	VASITO DE YOGURT Y FRUTA DE TEMPORADA	BOCADILLO DE PAVO Y AGUACATE
4	BOCADILLO DE QUESO FRESCO ÚLTIMO DÍA DE COLEGIO	INICIO SUMMER SCHOOL			

### JUNIO

● 1 2 3 4 5 6 7  
 ● 8 9 10 11 12 13 14  
 ● 15 16 17 18 19 20 21  
 ● 22 23 24 25 26 27 28

1

2

3

4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<a href="#">Ensalada de garbanzos</a>	Sartén de huevos con verdura y patatas cocidas	<a href="#">Salteado de arroz integral con verduras y melva</a>	Alubias rojas salteadas con verduras	Lomo de cerdo salteado con verduras y pasta integral
Tostas de revuelto con setas y ensalada	Fajitas de pavo con verduras y salsa de yogur	<a href="#">Paté de alubias con crudités de verdura y picos integrales</a>	<a href="#">Pimientos rellenos de bonito con arroz cocido</a>	Repollo con refrito con garbanzos salteados
Lentejas estofadas con verduras	<a href="#">Huevos rellenos de aguacate con ensalada</a>	Merluza en Papillote con verduras y patatas	<a href="#">Garbanzos a la jardinera</a>	Filete de lomo fresco con salteado de verduras
<a href="#">Quinoa con verduras y huevo</a>	INICIO SUMMER SCHOOL			

**ENSALADA:** el listado completo de ingredientes se encuentra en el dossier informativo.

**Fruta DE TEMPORADA (como postre y ensaladas):** fresas, albaricoque, arándanos, cerezas, melocotón, melón, naranja, nectarina, níspero, pera, plátano, sandía. Se dará prioridad al producto que se encuentre en mejor punto de maduración.

**YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES**

**SUBRAYADO:** Si haces clic encima de la línea, te redirigirá a nuestra cuenta de Instagram detallando los ingredientes necesarios y el proceso de elaboración de la receta.

**Natalia Hospido Dietista-Nutricionista, N° Col GA00110**

