

ENTRENARANJOS INTERNATIONAL SCHOOL – MENÚ DE JUNIO

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 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de hortalizas con fideos integrales ECO (2) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur (7) o fruta, pan integral (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (5) Arroz a banda con pescado (3,4,9) Fruta, pan integral (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Crema templada de verduras de temporada Lasaña casera de carne (2,5,7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (5) Fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Guisado de patatas y verduras Pechuga de pollo salteada con espinacas al ajillo Fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con pisto (9) Fruta, pan integral (2) y agua |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> Gazpacho (5) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, garbanzos, zanahorias y aceitunas (5,8) Yogur (7) o fruta, pan integral (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (5) Pollo rebozado con verduras gratinadas (2,6,7,8) Fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral con pesto de espinacas (2,6,7) Merluza al horno con verduras asadas (9) Fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Paella de Valenciana Ensalada Valenciana (5) Fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Estofado de garbanzos con espinacas Magro con pisto Fruta, pan integral (2) y agua |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con pisto de verdura Tortilla francesa (8) Ensalada mixta (5,9) Yogur (7) o fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Bacalao encebollado con ensalada Arco iris (5,9) Fruta, pan integral (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas ECO Lomo al ajillo Ensalada completa (5) Fruta, pan (2) y agua | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de la huerta (5) Fideuà de pollo y verduras (2) Fruta, pan y agua | <ul style="list-style-type: none"> Crema templada de verduras de temporada y garbanzos Merluza a la romana con ensalada de lechuga, cebolla y tomate (2,5,9) Fruta, pan integral (2) y agua |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral con salsa alla Norma (2) Hamburguesas mixtas (5,8) Ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco (5,7) Yogur (7) o fruta, pan integral (2) y agua <p>ÚLTIMO DÍA DE COLEGIO</p> | <p>INICIO SUMMER SCHOOL</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



1

2

3

4

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Ensalada de garbanzos | Sartén de huevos con verdura y patatas cocidas | Salteado de arroz integral con verduras y melva | 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 | Paté de alubias con crudités de verdura y picos integrales | Pimientos rellenos de bonito con arroz cocido | Repollo con refrito con garbanzos salteados |
| Lentejas estofadas con verduras | Huevos rellenos de aguacate con ensalada | Merluza en Papillote con verduras y patatas | Garbanzos a la jardinera | Filete de lomo fresco con salteado de verduras |
| Quinoa con verduras y huevo | 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

