Patricia Beiro San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003

MENÚ COLEGIOS JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Menestra c/ huevo 3 Pasta c/ atún 1-3-4 Fruta	**3** Ensalada c/ vegetales Milanesa de lomo c/ arroz 1-3 Yogur 7	**4** Croquetas de pollo 1-3-7 Carne c/ verduras y patatas Fruta	**5** Alubias vegetales Merluza romana c/ ensalada mixta 1-3-4 Flan de vainilla 7	**6** Crema de calabaza Hamburguesa de pollo c/ espirales 1-3 Fruta
Fajita de canónigos, tomate y salmón	Ensalada de garbanzos c/ queso	Tosta integral de sardinillas c/ tomate	Pisto c/ huevo escalfado	Rapantes c/ ensalada y pataca
9 Lentejas vegetales 1 Caldereta de pescado 4 Yogur 7	**10** Guisantes c/ jamón Pechuga de pollo c/ arroz Fruta	**11** Espirales vegetales c/ maiz, zanahoria y tacos de jamón cocido 1-3 Merluza romana c/ patatas 1-3-4 Yogur 7	**12** Mini Empanadillas 1-3 Jamón asado c/ judías verdes Fruta	**13** Crema de brócoli Albóndigas c/ arroz 1-3 Yogur 7
Brécol c/ huevo cocido y patata	Ensalada de pimientos y atún	Wok de verduras c/ tiras de pavo	Calamares guisados c/ verduritas	Ensalada templada c/ setas y parmesano
16 Judías rehogadas Estofado de pavo c/ patatas Fruta	**17** Croquetas de jamón 1-3-7 Fideuá de pescado 1-3-4 Yogur 7	**18** Garbanzos vegetales Tortilla c/ ensalada mixta 3 Fruta	**19** Salpicón de patata, atún y olivas 4 Pollo al horno c/ arroz Yogur 7	**20** Crema de zanahoria Pizza de jamón cocido y queso 1-7 Postre especial 1-3-7
Ensalada de remolacha, piña, atún y mayonesa	Verduras asadas c/ lascas de bacalao	Cherrys al forno c/ calabaza y queso cottage	Salmorejo c/ huevo y taquitos de jamón	Ensalada verde c/ manzana, nueces y queso de cabra

Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos