



MENÚ

Junio 2021

Lunes

-
-
-

Martes 01

- Ensalada de arroz 3 delicias (1,3,6,7)
- Merluza a la plancha (4) y ensalada (lechuga, tomate, aceitunas)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Miércoles 02

- Sopa de ave com fideos (1,3,7,9)
- Pechuga de pollo al limón y tumbet
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

Jueves 03

- Potaje de lentejas con acelgas (12)
- Tortilla francesa (3) y tomate con queso fresco (7)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Viernes 04

- Ensalada tropical (3,6,7,12)
- Fideuá de calamar (1,12,14)
- Yogur (7) y pan integral (1)

Lunes 07

- Crema de legumbres (12)
- Merluza rebozada (1,4) y ensalada (lechuga, tomate)
- Gelatina y pan integral (1)

Martes 08

- Ensalada de arroz con cangrejo (1,2,3,4,6,10,12)
- Muslitos de pollo al ajillo y menestra de verduras
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Miércoles 09

- Tallarines asiáticos con verduritas (1,6,12)
- Salmón a la plancha (4) y ensalada (lechuga, maíz)
- Yogur (7) y pan blanco (1)

Jueves 10

- Crema de zanahoria (12)
- Estofado de pavo con patatas (12)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Viernes 11

- Potaje de alubias blancas (12)
- Tortilla de patatas (3) y ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Lunes 14

- Sopa de minestrone (1,3,7,9)
- Alitas de pollo a la barbacoa (12) y ensaladilla rusa (3,6,12)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Martes 15

- Garbanzos con trempó (12)
- Hoki a la bordalesa (1,4) y calabacín asado
- Yogur (7) y pan integral (1)

Miércoles 16

- Arroz a la cubana con hueso cocido (3)
- Salchichas frescas de cerdo (7,12) y ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas)
- Fruta del tiempo y pan blanco (1)

Jueves 17

- Ensalada de pasta con atún (1,4,12)
- Perca al horno (4) y ensalada (lechuga, tomate)
- Yogur (7) y pan integral (1)

Viernes 18

- Crema de guisantes (12)
- Carbonada de ternera y patata al horno (12)
- Fruta del tiempo y pan integral (1)

Lunes 21

- Crema de legumbres (12)
- Abadejo al limón (4) y couscous con verduritas (1)
- Fruta de temporada y pan integral (1)

Martes 22

- Hamburguesa completa con queso (1,6,7,11,12)
- Ensalada (lechuga, tomate) y patatas
- Helado (7)

Miércoles 23

- VACACIONES DE VERANO
-
-

Jueves 24

- VACACIONES DE VERANO
-
-

Viernes 25

- VACACIONES DE VERANO
-
-

Lunes 28

- VACACIONES DE VERANO
-
-

Martes 29

- VACACIONES DE VERANO
-
-

Miércoles 30

- VACACIONES DE VERANO
-
-

Jueves

-
-

Viernes

-
-

La bebida siempre será agua

ECO: producto ecológico



newrest

Menú revisados y aprobados por nuestra Dietista/Nutricionista. Diplomada en Nutrición Humana i Dietética. Nº Col. MAD00357.

NUESTRA PROPUESTA DE CENAS PARA ESTE MES ES:

	MARTES - 01 Tortilla de patatas y trempó con aceitunas Lácteo	MIÉRCOLES - 02 Hamburguesa vegetal casera de calabaza y garbanzos con ensalada Fruta	JUEVES - 03 Bacalao al horno y escalibada de verduras Fruta	VIERNES - 04 Lomo a la plancha con picada de ajo y perejil y salteado de patatas con judías Fruta
LUNES - 07 Quiche casera de puerros y espinacas Fruta	MARTES - 08 Lenguado en papillote con patatas y coliflor al pimentón Fruta	MIÉRCOLES - 09 Huevos cocidos con pisto de verduras Lácteo	JUEVES - 10 Dorada al horno con hortalizas y ensalada verde Fruta	VIERNES - 11 Pechugas de pollo a la plancha y brócoli al vapor con vinagreta de limón y tahine Fruta
LUNES - 14 Tortilla francesa y tostadas de pan integral con tomate y aguacate Fruta	MARTES - 15 Berenjenas rellenas de soja texturizada Fruta	MIÉRCOLES - 16 Emperador a la plancha con alcachofas villaroy Fruta	JUEVES - 17 Magro de cerdo con salsa agridulce, pimiento y arroz integral Fruta	VIERNES - 18 Taboulé: bulgur, cebolla roja, tomate, pepino, huevo cocido, perejil Lácteo
LUNES - 21 Ensalada nicoise: patata, judía verde, tomate, cebolla, pimiento rojo, huevo, atún, anchoa Lácteo	MARTES - 22 Sardinas a la plancha con col kale salteada con ajitos y boniato asado Fruta	MIÉRCOLES - 23	JUEVES - 24	VIERNES - 25
LUNES - 28	MARTES - 29	MIÉRCOLES - 30		

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, indicamos los alérgenos presentes en nuestros menús según los siguientes códigos numéricos:

- 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Dióxido de azufre y sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos.**

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ponemos a disposición de su centro, a través de nuestra página web, la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Soliciten más información a su centro

Antes de imprimir o solicitar una copia impresa de este menú, piense bien si es necesario hacerlo. El medio ambiente es cuestión de todos.

