



# MENÚ

JUNIO 2022

LLAR MARY WARD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

01

Brócoli salteado con patatas  
Contramuslo de pollo al horno  
Lechuga y maíz  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

02

Guisantes salteados con patatas  
Tortilla de calabacín  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

03

**FIESTA**

06

**FIESTA**

07

Gazpacho  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Patata panadera al horno  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

08

Espirales con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco/integral y Yogur natural

09

Paella de verduritas  
Medallón de salmón a la plancha  
Lechuga y aceitunas  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

10

Judías verdes con patatas al vapor  
Garbanzos salteados con verduritas  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

13

Arroz a la hortelana  
Pechuga de pavo al horno  
Lechuga y tomate  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

14

Menestra de verduras salteadas  
Fideua de marisco  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

15

Alubias blancas con patatas  
Tortilla de calabacín  
Lechuga y maíz  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

16

Coliflor con bechamel gratinada  
Bacalao al horno con pisto  
Patatas fritas  
Pan blanco/integral y Yogur natural

17

Crema saint germain  
Cinta de lomo a la plancha  
Tomate y aceitunas  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

20

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Lechuga y aceitunas  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

21

Hummus de garbanzos con tostaditas  
Palometa al grill con cous cous  
Pan blanco/integral y Yogur natural

22

Judías verdes con patatas al vapor  
Contramuslo de pollo al horno  
Lechuga y tomate  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

23

Tallarines al pesto  
Hamburguesa a la plancha  
Cebolla braseada  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

24

27

Crema de verduras de temporada  
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomate y soja texturizada)  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

28

Garbanzos con verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

29

Paella de verduritas  
Tortilla francesa  
Lechuga y tomate  
Pan blanco/integral y Fruta fresca

30

Lentejas con verduras  
Pechuga de pavo al horno  
Calabacín asado  
Pan blanco/integral y Yogur natural

# VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

**1** Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

**2** Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

**3** Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

