

Menú

BASAL SECUNDARIA

JUNIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	1 Macarrones integrales al pomodoro (tomate y albahaca) Brócoli a la gallega --- Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Dados de pavo con cebolla confitada Fruta del tiempo y pan integral	2 Alubias blancas guisadas con verduras (calabaza y cebolla) Vichissoise de puerros i patata --- Cabeza de lomo al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino) Caella en las finas hierbas con timbal de arroz Fruta del tiempo	3 Crema de calabacín Ensalada de garbanzos --- Jamoncitos de pollo al horno con samfaina (tomate, pimientos, cebolla y berenjena) Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo y pan integral	4 Judía verde con patata Gazpacho --- Lentejas ECO estofadas con puerros y zanahoria Calamares a la romana con ensalada Fruta del tiempo	5 Ensalada de arroz (huevo duro, zanahoria rallada, aceitunas y maíz) Tallarines con verduras y salsa de soja --- Merluza al horno con limón y ensalada (tomate y lechuga) Revuelto de huevo con verduras Yogur sostenible natural sin azúcar
CENA	Coliflor gratinada Salmón al papillote con espárragos Yogur	Espinacas con patata Rollitos de primavera con calabacín al horno Yogur	Ensalada de quinoa Huevos estrellados con verduritas Yogur	Ensalada del huerto Pinchos de ternera adobados con cuscús Quéfir	Hamburguesa vegetal completa con patatas Fruta del tiempo
COMIDA	8 Crema de verduras con picatostes (zanahoria y cebolla) Empedrado de judías con huevo duro --- Butifarra de payés al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Pescado blanco al horno con limón y patatas Fruta del tiempo y pan integral	9 Ensalada de patata (atún, tomate y aceitunas) Espinacas a la catalana --- Trucha francesa con queso y ensalada (pepino, zanahoria y maíz) Magra de cerdo estofado con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo	10 Arroz integral con tomate Coliflor con patata --- Garbanzos ECO guisados con verduras (calabacín y zanahoria) Pavo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo y pan integral	11 Fideuà vegetal (judía verde, calabaza y cebolla) Ensalada César --- Boquerones rebozados con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Dados de ternera con patata panadera Yogur sostenible natural sin azúcar	12 Guisantes salteados con cebolla y patata Paella vegetal --- Contra muslo de pollo al ajillo con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Merluza al horno con verduras Fruta del tiempo
CENA	Tostada de escalivada Bacalao al horno con ensalada Yogur	Alubias blancas al ajillo Pechuga de pavo con verduras a la plancha Yogur	Wok de verduras Pescadilla a la plancha con ensalada Yogur	Vichyssoise Cabeza de lomo al horno con moniato Fruta del tiempo	Ensalada verde con frutos secos Reuelto de huevo con champiñones Yogur
COMIDA	15 Ensalada rusa Trinchado de verduras (col y patata) --- Lentejas ECO estofadas con arroz Salmón con verduras al horno Fruta del tiempo	16 Pasta integral con tomate Patatas al gratén --- Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Huevos gratinados (bechamel y queso) Fruta del tiempo y pan integral	17 Arroz con verduras (zanahoria, porros y champiñones) Crema de verduras de temporada --- Tilapia con patata panadera al horno Contra muslo de pollo al horno con ensalada Fruta del tiempo y pan integral	18 Garbanzos salteados con pimientos y cebolla Panaché de verduras --- Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, maíz y pepino) Pavo en la jardinera (guisantes y zanahoria) Fruta del tiempo ECO	19 MENÚ FINAL DE CURSO Ensalada de pasta (tomate, maíz, pepino) Pollo rebozado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Vasito de helado
CENA	Melón con jamón Lenguado a la plancha con ensalada Yogur	Ensalada de pasta Tortilla de patatas y espárragos Yogur	Acelgas saltadas con uvas pasas Pavo al horno con ensalada Yogur con frutos secos	Gazpacho Croquetas de espinacas con chips de berenjena Yogur	Ensalada de quinoa con gambas y aguacate Fruta del tiempo
COMIDA					
CENA					
COMIDA					
CENA					