

## MENÚ NORMAL ALMUERZO COLEGIOS JUNIO 2015

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
25 Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados	26 Patatas en bicicleta Escalope de pez espada Ensalada del chef	27 Cocido Lomos de merluza Judías verdes	28 Arroz 3 delicias Jamoncitos de pollo Patata panadera	29 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Tomate frito
1 Espirales a la carbonara Varitas de merluza Zanahoria baby	2 Sopa de fideos/ Gazpacho Carne con tomate Arroz hervido	3 Lentejas Taqitos en adobo Ensalada de palitos de cangrejo	4 Crema de calabacín Limanda plancha Tomate aliñado	5 Paella mixta Calamar capricho Ensalada de tomate
8 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas	9 Estofado de ternera Tilapia a las finas hierbas Ensalada de judías verdes	10 Potaje de habichuelas Croquetas Ensalada primavera	11 Sopa de conchitas/ Gazpacho Chuleta de cerdo con tomate Ensalada tropical	12 Potaje de garbanzos Gallineta en salsa verde Tomate aliñado
15 Macarrones a la italiana Nuggets de pollo horno Menestra	16 Lentejas estofadas Abadejo con nata Zanahoria baby	17 Patata en ajopollo Jamoncitos de pollo Verdura salteada	18 Ensalada de arroz Panga horno Champiñones rehogados	1 Sopa maravilla con verdura Escalope de cerdo Patata asada
22 Conchitas a la boloñesa Huevos cocidos Salchichas	23 Crema de zanahorias Pizza Ensalada mixta	24	25	26

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, caquis...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo.

**El menú puede verse modificado de manera puntual por la disponibilidad del mercado.**

**Equipo Departamento Nutrición:**

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)