



Menú GENERAL mes de junio de 2021

El menú va acompañado de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	ARROZ CON SALSAD DE TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, laurel, orégano)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, col) Y PATATA	
TORTILLADE PATATAY CEBOLLA	CROQUETAS VARIADAS	PECHUGADE POLLO ALA PLANCHA	ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	
ENSALADADE TOMATE CON ACEITUNAS VERDES	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIAY ATÚN	PATATAS ASADAS ESPECIADAS	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ	
FRUTADE TEMPORADA	FRUTADE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTADE TEMPORADA	
Sugerencia decena: <i>Cuscús con verduras y pavo troceado / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Tempóde Garbanzos con patata / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Pan tostado con tortilla a la francesa y ensalada / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Pizza casera / Fruta</i>	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ARROZ 3 DELICIAS (jamón cocido, tortilla)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas) Y PATATA	ESPAGUETIS INTEGRALES ALA CARBONARA (cebolla, bacon, york, nata)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas) Y PATATA
POLLO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	FRITO DE MAGRO DE CERDO	PIZZA MARGARITA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA
LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES	VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, guisantes) Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS
FRUTADE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTADE TEMPORADA	ENSALADADE FRUTA FRESCA	FRUTADE TEMPORADA
Sugerencia decena: <i>Tabulé de couscous con garbanzos / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Ensalada de arroz y sardinas a la plancha / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Huevos a la plancha con verduras y pan integral / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Salteado mexicano de verduras y pavo / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Quesadillas variadas / Fruta</i>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, col) Y PATATA	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA	PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas)	ARROZ MILANESA (carne variada, pimiento rojo, judía verde, guisantes)
ABADEJO AL HORNO	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	MUSLO DE POLLO ASADO	CHISPITAS DE MERLUZA CASERA (huevo, pan rallado)
TUMBET MALLORQUÍN (verduras, salsa de tomate y patata)	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR REBOZADO	VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR o FRUTA	FRUTADE TEMPORADA	FRUTADE TEMPORADA	ENSALADADE FRUTA FRESCA	FRUTADE TEMPORADA
Sugerencia decena: <i>Ensalada de arroz con huevo cocido / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Ensalada de patata y lomode merluza / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Espiraes de legumbre con champiñones salteados / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</i>	Sugerencia decena: <i>Quiche variada casera / Fruta</i>
LUNES 21				
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas) Y PATATA				
SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO				
ARROZ SALTEADO (ajo, pimienta)				
FRUTADE TEMPORADA				
Sugerencia decena: <i>Huevos cocidos con patata y verduras al vapor / Fruta</i>				



¡ Buen verano !

Si necesitas información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacta con Cocinados Benjamín.