Lunes	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS Y INTOLERANTES: SI ALGÚN ALUMNO PADECE ALERGIAS O INTOLERANCIAS LO COMUNIQUE A LA DIRECCIÓN DEL CENTRO.	**DÍA 4** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ 1º- SOPA DE MARISCO 2º- SOLOMILLO DE PECHUGA CON ZANAHORIAS BABY FRUTA	**DÍA 11** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO 1º- SOPA CUBIERTA 2º- MUSLO DE POLLO A LA CAZADORA CON GUISANTES FRUTA	**DÍA 18** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS 1º- LENTEJAS CON CHORIZO, VERDURA Y PATATAS 2º- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA FRUTA	**DÍA 25**
Martes	FRUTA DE TEMPORADA JUNIO: MANZANA, PERA, NARANJAS, MELÓN, SANDÍA Y PLÁTANO	**DÍA 5** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS 1º- PAELLA MIXTA 2º- LOMO ADOBADO AL HORNO FRUTA	**DÍA 12** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS 1º- MACARRONES ECOLÓGICOS CON TERNERA, TOMATE Y QUESO RALLADO 2º- TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA	**DÍA 19** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ 1º- SOPA DE MARISCO 2º- ESCALOPINES A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA	**DÍA 26**
Miércoles	COMESCO, CADA DÍA MÁS SALUDABLE TODOS LOS DÍAS PAN CASERO SIGUENOS EN FACEBOOK	**DÍA 6** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS 1º- LENTEJAS CON HUEVO, VERDURA Y PATATAS 2º- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA FRUTA	**DÍA 13** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO 1º- GARBANZOS A LA JARDINERA 2º- FILETE DE HALIBUT A LA ROMANA FRUTA	**DÍA 20** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS 1º- ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA Y MENESTRA 2º- CALAMARES A LA ROMANA FRUTA	**DÍA 27**
Jueves	CONSEJO PARA REALIZAR UNA CENA ADECUADA: INCLUIR EN LAS CENAS VERDURAS, HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNAS, PERO ELEGIR ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN COMIDO AL MEDIODÍA, PARA LOGRAR LA MÁXIMA VARIEDAD DE ALIMENTOS EN LA DIETA	**DÍA 7** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS 1º- CREMA DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS Y PICATOSTES CASEROS 2º- LONGANIZAS DE CARNE FRESCA YOGUR/FRUTA	**DÍA 14** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS 1º- FIDEUÀ DE MARISCO 2º- ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSA Y VERDURA FLAN/FRUTA	**DÍA 21** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, PEPINO 1º- ARROZ DEL SENYORET 2º- TORTILLA DE CALABACÍN YOGUR/FRUTA	**DÍA 28**
Viernes	**DÍA 1** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO 1º- SOPA CUBIERTA 2º- ALBÓNDIGAS DE CARNE EN PEPITORIA HELADO/FRUTA	**DÍA 8** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, OLIVAS 1º- ESPIRALES BOLOÑESA CON CARNE, TOMATE Y QUESO RALLADO 2º- TORTILLA DE ATÚN HELADO/FRUTA	**DÍA 15** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAÍZ 1º- ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO 2º- RABAS DE CALAMAR HELADO/FRUTA	**DÍA 22** ENTRANTE: LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS 1º- ESPIRALES BOLOÑESA CON CARNE, TOMATE Y QUESO RALLADO 2º- HAMBURGUESA CASERA A LA PLANCHA HELADO/FRUTA	**DÍA 29**

VALOR NUTRICIONAL (PROMEDIO DIARIO DE LA COMIDA DE MEDIO DÍA): ENERGÍA: 3.518 KJ/841 Kcal | GRASAS: 39,8g | HIDRATOS DE CARBONO: 84,6g | PROTEINAS: 30,5g | SAL: 2,6g

SALESIANOS JUAN XXIII

JUNIO

COMESCO®
COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.
MÁS DE 25 AÑOS OFRECIENDO CALIDAD