



La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Los menús van acompañados de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de junio son: albaricoque, manzana, melocotón, nectarina, pera, plátano y sandía.

Las hortalizas del mes de junio son: acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, espinaca, judías verdes, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

*¡ Buen inicio de curso a todos !*



11	12	13	14	15
MACARRONES INTEGRALES A LA AMATRICIANA (cebolla, tomate, aromáticos, bacon y queso) (1,3,6,7,12)	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y GARBANZOS ECOLÓGICOS
CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	LOMO AL HORNO	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	POLLO ASADO CON LIMÓN
ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria y tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con sanfaina de verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y merluza a la plancha con arroz / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Lentejas con curry de champiñones y cuscús / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y pizza / Fruta
18	19	20	21	22
ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	GUISO DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9)	CREMA DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, patata)	ESPIRALES DE VERANO (tomate, albahaca, aceitunas negras y queso fresco) (1,3,7)
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)	POLLO CON EMPANADO CASERO (1,3)	ESTOFADO DE PAVO A LA JARDINERA	MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil y limón) (4)
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y tomate) Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Sepia salteada con cebolla y patata aliñada / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crema de calabaza y raolas de verduras con cuscús / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y tortillas mexicanas / Fruta
25	26	27	28	29
TALLARINES A LA BOLOÑESA (1,3)	SOPA DE COCIDO (1,3,9)	<b>100 % temporada</b> CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE ECOLÓGICA	PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)
PALOMETA CON REBOZADO CASERO(4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	GUISO MARINERO DE SEPIA	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)	PATATA Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada variada y huevo roto con patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Puré de calabacín y merluza rebozada con zanahoria al vapor / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Tabulé de cuscús con crudités y garbanzos / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Lubina al horno con verduras y patata / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de verduras con salsa de tomate y patata / Fruta

#### Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Importe Mensual **90,45 €**  
Vales diarios **6,63 €**  
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes