

MENÚ MES DE JUNIO 2022

C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra. Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA - Tlf.:957379781

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1- CREMA DE VERDURAS (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) LOMO CON SALSA VERDE (cinta de lomo, perejil, limón, ajo, AOVE) PATATAS PALILLO FRUTA NATURAL_PAN BLANCO	2-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	3– ALBÓNDIGAS CON CALDO (carne de pollo, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco) PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO (patatas, pimienta, cebolla, jamón) HELADO O FRUTA - PAN BLANCO
		Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta	Sugerencia cena: verdura-sopa-fruta
6- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) EMPANADILLAS DE ATUN FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	7- CREMA DE VERDURAS (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE (pollo, perejil, ajo, limón, AOVE) ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	8-ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimienta, puerro, zanahoria, arroz, tomate) TORTILLA DE VERDURAS (judía verde, zanah. brócoli, huevo) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	9- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) PALLITOS DE MERLUZA AL HORNO RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	10- ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN (pasta, atún, salsa de tomate) ROLLITO DE PAVO Y QUESO (pechuga de pavo, queso tierno) ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) HELADO O FRUTA – PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura, sopa, fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta
13- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FTES DE MELVA EN ACEITE (caballa, salsa de tomate) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	14- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ENSALADA FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	15- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimienta, tomate, puerro, zanahoria, arroz, chorizo) FLETAN AL HORNO ENSALADA Nº 1 (tomate, lechuga, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	16- PURE DE VERDURAS (calabacines., puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional) LOMO A LA PLANCHA (cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, AOVE, limón) CON ZANAHORIA BABY FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	17- SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) HELADO O FRUTA-PAN BLANCO
Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-sopa-fruta	Sugerencia cena: ensalada, arroz, fruta
20- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías verdes, tomate, huevo cocido) EMPANADA DE ATUN (hojaldre, atún, huevo cocido) ENSALADA Nº (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	21- POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate) PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE (pollo, perejil, ajo, limón, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	22- SALMOREJO CORDOBÉS (tomates, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	23- ARROZ TRES DELICIAS (arroz, zanahoria, guisantes, huevo, gambas, AOVE) VENTRESCA DE ATUN ENSALADA MEZCLUM FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL	24- NUGGETS DE POLLO CON PATATAS CHIPS SURTIDO DE IBERICOS (caña de lomo, salchichón y chorizo) QUESO SEMICURADO, OLIVAS RELLENAS; HELADO O FRUTA-PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada, pescado, fruta	Sugerencia cena: sopa, fruta	Sugerencia cena: ensalada, huevo, fruta	Sugerencia cena: verdura-sopa-fruta

FELICES VACACIONES DE VERANO... BUEN DISFRUTE Y BUENOS ALIMENTOS

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer