

# Menú San Blas Junio 2023

Sin Frutos secos, Maíz, Lino ni Sésamo - - CEIP San Blas Guadalajara

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**5** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**12** Arroz Campesina (sin Tomate)  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**19** Arroz Rehogado  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**6** Crema de Verduras ECO  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**13** Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**20** Ensalada Mixta sin Maíz  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**DÍA ESPECIAL**

**7** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Pasta Salteada  
Jurel al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**21**

**1** Arroz Rehogado  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8**



**FESTIVO**

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**22**

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**9** Pasta Salteada  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate)  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**23**

*mediterránea*

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.