## MENÚ: SIN FRUTOS SECOS NI KIWI CEIP VIRGEN DEL PILAR



JUNIO 24				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra	**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave			
Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos				
3	4	5	6	7
CREMA DE CALABAZA Y CURRY	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE COCIDO CON PASTA
LOMO DE CERDO EN SALSA DE AJOS	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
1º: - 2º: - FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 3 FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN INTEGRAL
10	11	12	13	14
ENSALADA DE PATATA CAMPERA	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
1º: - 2º: - FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	19: 4, 5, 6 29: - FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: 1, 2, 3 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN INTEGRAL
17	18	19	20	21
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	CREMA LIGERA DE GARBANZOS AL COMINO	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
1º: 1, 3 2º: - FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 3 FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: - 2º: - FRUTA FRESCA(NO KIWI) Y PAN BLANCO	1º: 1 2º: 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	1º: - 2º: 1, 2, 3 FRUTA FRESCA (NO KIWI) Y PAN INTEGRAL



## CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia





INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

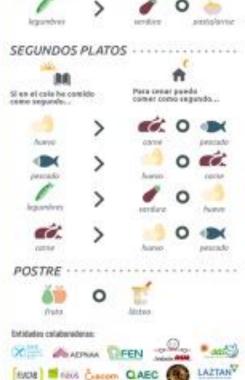


PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la Rusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS





www.serunion.es