



MENÚ JUNIO



DÍA COMIDA

CENA

L 01	SOPA VEGETAL POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Risotto de champiñones y tetilla
M 02	CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL	Lenguado al horno con pimientos asados
X 03	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN GUISO DE LENTEJAS FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Tortilla francesa con espinacas
J 04	SALPICÓN DE GARBANZOS MILANESA DE POLLO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL	Calamares a la plancha con ensalada de brotes y tomate natural
V 05	PAELLA MIXTA SALMÓN EN SALSA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Rollitos de jamón cocido y queso con menestra
L 08	CREMA DE ZANAHORIA LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Fajita de hummus y aguacate con ensalada
M 09	ENSALADILLA DE ARROZ GALLO A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL	Crema de verduras y tortilla francesa
X 10	SOPA DE AVE HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Pescado a la plancha con ensalada
J 11	PIZZA TRADICIONAL GARBANZOS CON CALABAZA FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL	Arroz con verduritas
V 12	CREMA DE GUISANTES CON HUEVO PICADO POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Pizza artesana con pavo y vegetales
L 15	CREMA DE VERDURAS LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL CON ENSALADA YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Crep de tortilla rellana de hummus aguacate y tomate
M 16	SOPA MINISTRONE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL	Pechugas de pavo a la plancha con arroz y calabacín
X 17	ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL	Merluza con guisantes encebollados
J 18	SPAGUETIS INTEGRALES CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL	Revuelto de huevo y espinacas con patata cocida
V 19	JORNADA SUPERHÉROES	Pasta cocida con cherrys y queso feta al horno



ALÉRGENOS

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- MOSTAZA
- GRANOS DE SÉSAMO
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M



MENÚ

Sin huevo

JUNIO



DÍA COMIDA

- L 01 SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 02 CREMA DE CALABAZA | FILETE A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 03 PASTA SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE Y ATÚN | GUISO DE LENTEJAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 04 SALPICÓN DE GARBANZOS | MILANESA DE POLLO SIN HUEVO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 05 PAELLA MIXTA | SALMÓN EN Salsa CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- L 08 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 09 ENSALADILLA DE ARROZ | GALLO ENHARINADA CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 10 SOPA DE AVE SIN HUEVO | ATÚN ENCEBOLLADO CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 11 PIZZA TRADICIONAL SIN HUEVO | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN INTEGRAL SIN GLUTEN
- V 12 CREMA DE GUISANTES CON PICOS | POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- L 15 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA SIN HUEVO VEGETAL CON ENSALADA | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 16 SOPA MINISTRONE SIN HUEVO | MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 17 ARROZ TRES DELICIAS SIN HUEVO | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 18 SPAGUETIS SIN HUEVO CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 19 **JORNADA SUPERHÉROES**



ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M



MENÚ

Sin gluten

JUNIO



DÍA COMIDA

- L 01 SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 02 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 03 PASTA SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN | GUISANTES A LA CASERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 04 SALPICÓN DE GARBANZOS | MILANESA DE POLLO SIN GLUTEN CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 05 PAELLA MIXTA | SALMÓN EN SALSAS CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- L 08 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 09 ENSALADILLA DE ARROZ | GALLO A LA ROMANA SIN GLUTEN CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 10 SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN | HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 11 PIZZA SIN GLUTEN | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 12 CREMA DE GUISANTES CON HUEVO PICADO | POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- L 15 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA SIN GLUTEN CON ENSALADA | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 16 SOPA MINISTRONE SIN GLUTEN | MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 17 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 18 SPAGUETIS SIN GLUTEN CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 19 **JORNADA SUPERHÉROES**



ALÉRGENOS

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- MOSTAZA
- GRANOS DE SÉSAMO
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M



MENÚ

Sin pescado

JUNIO



DÍA **COMIDA**

- L 01** SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- M 02** CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- X 03** PASTA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO | GUISO DE LENTEJAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- J 04** SALPICÓN DE GARBANZOS | MILANESA DE POLLO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- V 05** PAELLA DE POLLO | TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- L 08** CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA | YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- M 09** ENSALADILLA DE ARROZ | TAQUITOS DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- X 10** SOPA DE AVE | HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- J 11** PIZZA TRADICIONAL | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- V 12** CREMA DE GUISANTES CON HUEVO PICADO | POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- L 15** CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL CON ENSALADA | YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- M 16** SOPA MINISTRONE | TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- X 17** ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- J 18** SPAGUETIS INTEGRALES CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS | FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- V 19** **JORNADA SUPERHÉROES**



ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 35472376 M





MENÚ

Sin cacahuete

JUNIO



DÍA COMIDA

- L 01 SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - M 02 CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - X 03 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN | GUIISO DE LENTEJAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - J 04 SALPICÓN DE GARBANZOS | MILANESA DE POLLO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - V 05 PAELLA MIXTA | SALMÓN EN SALSA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
-
- L 08 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - M 09 ENSALADILLA DE ARROZ | GALLO A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - X 10 SOPA DE AVE | HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - J 11 PIZZA SIN GLUTEN | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - V 12 CREMA DE GUISANTES CON HUEVO PICADO | POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
-
- L 15 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA DE GUISANTES CON ENSALADA | YOGUR O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - M 16 SOPA MINISTRONE | MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - X 17 ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
 - J 18 SPAGUETIS INTEGRALES CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

V 19 **JORNADA SUPERHÉROES**



ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES





MENÚ

Sin lactosa

JUNIO



DÍA COMIDA

- L 01** SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 02** CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 03** PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN | GUIISO DE LENTEJAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 04** SALPICÓN DE GARBANZOS | MILANESA DE POLLO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 05** PAELLA MIXTA | SALMÓN EN SALSAS CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

- L 08** CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA | YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 09** ENSALADILLA DE ARROZ | GALLO A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 10** SOPA DE AVE | HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 11** PIZZA SIN LACTOSA | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 12** CREMA DE GUISANTES CON HUEVO PICADO | POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

- L 15** CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL CON ENSALADA | YOGUR SIN LACTOSA O FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- M 16** SOPA MINISTRONE | MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- X 17** ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- J 18** SPAGUETIS INTEGRALES CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN SIN GLUTEN
- V 19** **JORNADA SUPERHÉROES**



ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M





salesianos
OURENSE

MENÚ

Sin moluscos

JUNIO



DÍA COMIDA

- L 01** SOPA VEGETAL | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- M 02** CREMA DE CALABAZA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- X 03** PASTA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO | GUISO DE LENTEJAS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- J 04** SALPICÓN DE GARBANZOS | MILANESA DE POLLO CON LECHUGA ZANAHORIA Y ACEITUNAS | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- V 05** PAELLA DE POLLO | TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA MEZCLUM, TOMATE Y MAÍZ | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- L 08** CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON LECHUGA, RÚCULA Y ZANAHORIA | YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- M 09** ENSALADILLA DE ARROZ | TAQUITOS DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- X 10** SOPA DE AVE | HUEVOS COCIDOS CON PATATAS, JUDÍAS Y CHORIZO | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- J 11** PIZZA TRADICIONAL | GARBANZOS CON CALABAZA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- V 12** CREMA DE GUISANTES CON HUEVO PICADO | POLLO AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- L 15** CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA VEGETAL CON ENSALADA | YOGUR O FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- M 16** SOPA MINISTRONE | MERLUZA SIN ALERGENOS AL HORNO CON ENSALADA | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- X 17** ARROZ TRES DELICIAS | POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y CANÓNIGOS | FRUTA Y PAN DE HORNO TRADICIONAL
- J 18** SPAGUETIS INTEGRALES CON TAQUITOS DE JAMÓN SALTEADOS | FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA Y PAN INTEGRAL DE HORNO TRADICIONAL
- V 19** **JORNADA SUPERHÉROES**



ALÉRGENOS

- CONTIENE GLUTEN
- CRUSTACEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- MOSTAZA
- GRANOS DE SÉSAMO
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES



Revisado: Marien Rodiño Fariña.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 35472376 M