

## MENÚ NO HUEVO JUNIO 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 3 AL 7)</b>	Ensalada de arroz con tomate natural, cebolla, caballa y aceitunas. ----- ---	--- ----- Caballa en aceite de oliva con ensalada de lechuga y tomate.	-----	-----	--- ----- Tilapia al horno con lechuga y tomate.
<b>2ª SEMANA (DEL 10 AL 14)</b>	-----	--- ----- Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria.	--- ----- Cazón adobado al horno con lechuga <b>(sin mayonesa).</b>	Sopa de cocido con fideos <b>(maíz-arroz)</b> ----- ---	-----
<b>3ª SEMANA (DEL 17 AL 21)</b>	Sopa de pescado con fideos <b>(maíz-arroz)</b> ----- ---	--- ----- Atún plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.	-----	<b>FESTIVO</b>	Espaguetis <b>(maíz-arroz)</b> con tomate y queso. ----- ---

\*La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.  
Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.