







C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.








 <p>FELIZ VERANO</p>	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4) Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens.  Fruta de temporada	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6)  Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Lácteo
LUNES	Kcal 681 Lip 31,4 Prot 18,7 Hcar 81	Kcal 751 Lip 25,2 Prot 34,6 Hcar 96	Kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 Hcar 80	Kcal 710 Lip 29,1 Prot 29,4 Hcar 83
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche	Crema de puerro y patata (12)  Huevos fritos con tomate (3) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con verduritas Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana Salmón a la naranja (4,7) Postre helado (1,7)
Kcal 796 Lip 35,0 Prot 39,0 Hcar 81	Kcal 699 Lip 22,8 Prot 36,7 Hcar 87	Kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 Hcar 95	Kcal 737 Lip 22,0 Prot 22,8 Hcar 112	Kcal 665 Lip 21,2 Prot 33,5 Hcar 85
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta con tomate y verduras (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)  Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras  Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con champiñones Lácteo
Kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 Hcar 111	Kcal 634 Lip 22,5 Prot 16,5 Hcar 91	Kcal 638 Lip 23,3 Prot 22,6 Hcar 84	Kcal 683 Lip 16,4 Prot 20,0 Hcar 114	Kcal 659 Lip 27,0 Prot 36,5 Hcar 68
21	22	23	24	
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12) Fruta de temporada	
Kcal 677 Lip 17,1 Prot 26,3 Hcar 104	Kcal 743 Lip 19,5 Prot 26,9 Hcar 115	Kcal 729 Lip 18,9 Prot 26,9 Hcar 113	Kcal 676 Lip 29,2 Prot 21,7 Hcar 82	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin frutos secos - JUNIO 2021







Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

<div></div> <div>FELIZ VERANO</div>	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4)	Ensalada campera (3,4,12)	Lentejas Campesinas (12)	Macarrones boloñesa (1,3)
	Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. 	Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)	Tortilla de pavo con ensalada (3,6)	Fil. merluza al horno con verduritas (4)
LUNES	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada 	Lácteo
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)	Crema de puerro y patata (12) 	Paella marinera (2,4,14)	Garbanzos con verduritas	Patatas a la Riojana
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	Huevos fritos con tomate (3)	Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)	Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14)	Salmón a la naranja (4,7)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre helado (1,7)
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta con tomate y verduras (1,3)	Ensalada campera (3,4,12)	Judías blancas guisadas con verduras 	Arroz Tres Delicias (3,6)	Menestra de verduras rehogadas
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)	Tortilla de patata con ensalada (3,12)	Bacalao con tomate y jardinera (4)	Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada y leche 	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
21	22	23	24	
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (1,3,4)	Puré de verduras y legumbres (12)	Sopa de picadillo (1,3)	
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12)	Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4)	Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin sandía - JUNIO 2021



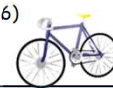



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 FELIZ VERANO	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1 - Día Mundial de la Leche		2		3 - Día Mundial de la Bicicleta		4	
	Ensalada de arroz (4)		Ensalada campera (3,4,12)		Lentejas Campesinas (12)		Macarrones boloñesa (1,3)	
	Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. 		Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)		Tortilla de pavo con ensalada (3,6)		Fil. merluza al horno con verduritas (4)	
LUNES	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada 		Lácteo	
7	8 - Día Mundial de los Océanos		9		10		11 Menú David Luengo "Cocinamiento"	
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)	Crema de puerro y patata (12) 		Paella marinera (2,4,14)		Garbanzos con verduritas		Patatas a la Riojana	
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	Huevos fritos con tomate (3)		Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)		Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14)		Salmón a la naranja (4,7)	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre helado (1,7)	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas		17		18 - Día Internacional del Sushi	
Pasta con tomate y verduras (1,3)	Ensalada campera (3,4,12)		Judías blancas guisadas con verduras 		Arroz Tres Delicias (3,6)		Menestra de verduras rehogadas	
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)		Tortilla de patata con ensalada (3,12)		Bacalao con tomate y jardinera (4)		Pollo al ajillo con champiñones	
Fruta de temporada y leche 	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Lácteo	
21	22		23		24			
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (1,3,4)		Puré de verduras y legumbres (12)		Sopa de picadillo (1,3)			
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12)		Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4)		Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)			
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón.

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin frutos secos , alimentos procesados ni sus trazas - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 FELIZ VERANO				
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4) Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens.  Fruta de temporada	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6)  Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Lácteo
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche	Crema de puerro y patata (12)  Huevos fritos con tomate (3) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con verduritas Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana Salmón a la naranja (4,7) Postre helado (1,7)
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta con tomate y verduras (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12) Fruta de temporada y leche 	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras  Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con champiñones Lácteo
21	22	23	24	
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12) Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin gluten - JUNIO 2021


Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 FELIZ VERANO	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1 - Día Mundial de la Leche		2		3 - Día Mundial de la Bicicleta		4	
	Ensalada de arroz (4) <u>Fil. limanda a la Andaluza</u> (harina de maíz,4) <u>c/ens. lechuga</u> Fruta de temporada		Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (2) Fruta de temporada y pan sin gluten		Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6) Fruta de temporada		<u>Macarrones boloñesa</u> (pasta esp.sin alérgenos) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Lácteo	
LUNES	8 - Día Mundial de los Océanos		9		10		11 Menú David Luengo "Cocinamiento"	
7	Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (pasta esp.sin alérgenos,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche		Crema de puerro y patata (12) Huevos fritos con tomate (3) Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas <u>Filete de pollo c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada		Patatas a la Riojana Salmón a la naranja (4,7) Lácteo	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas		17		18 - Día Internacional del Sushi	
<u>Pasta con tomate y verduras</u> (pasta esp.sin alérgenos) <u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada</u> (4) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada		Judías blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan sin gluten		Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada		Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con champiñones Lácteo	
21	22		23		24			
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	<u>Ensalada de pasta</u> (pasta esp.sin alérgenos,4) Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12) Fruta de temporada		Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan sin gluten		<u>Sopa de picadillo</u> (pasta esp.sin alérgenos) <u>Pescadilla al horno con ensalada</u> (4) Fruta de temporada			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin huevo - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

<div>FELIZ VERANO</div> <div></div>	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
LUNES	Ensalada de arroz (4)	Ensalada campera (no huevo,4,12)	Lentejas Campesinas (12)	Macarrones boloñesa (pasta esp.sin alérgenos)
	Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. leche	Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)	Salchichas de pavo con ensalada (6)	Fil. merluza al horno con verduritas (4)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (pasta esp.sin alérgenos,7)	Crema de puerro y patata (12)	Paella marinera (2,4,14)	Garbanzos con verduritas	Patatas a la Riojana
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	Salmón al horno con patata panadera (4,12)	Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)	Filete de pollo c/ens. Lechuga	Salmón a la naranja (4,7)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre helado (1,7)
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta con tomate y verduras (pasta esp.sin alérgenos)	Ensalada campera (no huevo,4,12)	Judías blancas guisadas con verduras	Arroz con tomate	Menestra de verduras rehogadas
Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)	Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada	Bacalao con tomate y jardinera (4)	Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
21	22	23	24	<div></div>
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (pasta esp.sin alérgenos,4)	Puré de verduras y legumbres (12)	Sopa de picadillo (pasta esp.sin alérgenos)	
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (6,7,12)	Salchichas de pavo con ensalada (6)	Pescadilla al horno con ensalada (4)	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin proteína de la leche de vaca - JUNIO 2021


Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

<div>FELIZ VERANO</div> <div></div>	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4)	Ensalada campera (3,4,12)	Lentejas Campesinas (12)	Macarrones boloñesa (1,3)
	Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. lechuga	Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)	Tortilla de pavo con ensalada (3,6)	Fil. merluza al horno con verduritas (4)
LUNES	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
Ensalada de pasta Capresse (tomate, AOVE y orégano) (1,3,sin queso)	Crema de puerro y patata (12)	Paella marinera (2,4,14)	Garbanzos con verduritas	Patatas a la Riojana
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	Huevos fritos con tomate (3)	Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)	Filete de pollo c/ens. Lechuga	Salmón al horno (4)
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta con tomate y verduras (1,3)	Ensalada campera (3,4,12)	Judías blancas guisadas con verduras	Arroz Tres Delicias (3,6)	Menestra de verduras rehogadas
Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)	Tortilla de patata con ensalada (3,12)	Bacalao con tomate y jardinera (4)	Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
21	22	23	24	<div></div>
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (1,3,4)	Puré de verduras y legumbres (12)	Sopa de picadillo (1,3)	
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga y rodaja de tomate c/patatas (6,12) (no queso)	Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4)	Pescadilla al horno con ensalada (4)	
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin lactosa - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

<div>FELIZ VERANO</div> 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4) Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. lechuga Fruta de temporada	Ensalada campera (3,4,12) Pollo a las finas hierbas con patatas cuadrado (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de pavo con ensalada (3,6) Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Postre de soja
	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
LUNES				
7				
Ensalada de pasta Caprese (tomate, AOVE y orégano) (1,3, sin queso) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y bebida de soja	Crema de puerro y patata (12) Huevos fritos con tomate (3) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con verduritas Filete de pollo c/ens. Lechuga Fruta de temporada	Patatas a la Riojana Salmón al horno (4) Postre de soja
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta con tomate y verduras (1,3) Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4) Fruta de temporada y bebida de soja	Ensalada campera (3,4,12) Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con champiñones Postre de soja
21	22	23	24	
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y bebida de soja	Ensalada de pasta (1,3,4) Hamburguesa con lechuga y rodaja de tomate c/patatas (6,12) (no queso) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y mayonesa con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Pescadilla al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	
				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú exento en grasas - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 FELIZ VERANO	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1 - Día Mundial de la Leche		2		3 - Día Mundial de la Bicicleta		4	
	Ensalada de arroz (4)		Ensalada campera (3,4,12)		Lentejas Campesinas (12)		Macarrones boloñesa (1,3)	
	<u>Fil. limanda al horno (4) c/ens. lechuga</u>		<u>Pollo a las finas hierbas con patatas vapor (12)</u>		Tortilla de pavo con ensalada (3,6)		Fil. merluza al horno con verduritas (4)	
LUNES	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Lácteo	
7	8 - Día Mundial de los Océanos		9		10		11 Menú David Luengo "Cocinamiento"	
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)	Crema de puerro y patata (12)		Paella marinera (2,4,14)		Garbanzos con verduritas		Patatas a la Riojana	
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	<u>Tortilla francesa con pavo (3)</u>		<u>Ragout de pavo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)</u>		<u>Filete de merluza al limón c/ens. Lechuga (4)</u>		Salmón a la naranja (4,7)	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre helado (1,7)	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas		17		18 - Día Internacional del Sushi	
Pasta con tomate y verduras (1,3)	Ensalada campera (3,4,12)		Judías blancas guisadas con verduras		<u>Arroz con champiñones</u>		Menestra de verduras rehogadas	
<u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u>	<u>Ragout de ternera con zanahorias y patatas vapor (12)</u>		<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>		Bacalao con tomate y jardinera (4)		Pollo al ajillo con champiñones	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Lácteo	
21	22		23		24			
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (1,3,4)		Puré de verduras y legumbres (12)		<u>Sopa de estremitas (1,3)</u>			
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12)		<u>Tortilla francesa rellena de atún claro con ensalada (3,4) (no mayonesa)</u>		<u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u>			
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú bajo en colesterol - JUNIO 2021




Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 FELIZ VERANO	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1 - Día Mundial de la Leche		2		3 - Día Mundial de la Bicicleta		4	
	Ensalada de arroz (4)		Ensalada campera (3,4,12)		Lentejas Campesinas (12)		Macarrones boloñesa (1,3)	
	<u>Fil. limanda al horno (4) c/ens. lechuga</u>		<u>Pollo a las finas hierbas con patatas vapor (12)</u>		Tortilla de pavo con ensalada (3,6)		Fil. merluza al horno con verduritas (4)	
LUNES	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Lácteo	
7	8 - Día Mundial de los Océanos		9		10		11 Menú David Luengo "Cocinamiento"	
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7)	Crema de puerro y patata (12)		Paella marinera (2,4,14)		Garbanzos con verduritas		Patatas a la Riojana	
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)	<u>Tortilla francesa con pavo (3)</u>		<u>Ragout de pavo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)</u>		<u>Filete de merluza al limón c/ens. Lechuga (4)</u>		Salmón a la naranja (4,7)	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre helado (1,7)	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas		17		18 - Día Internacional del Sushi	
Pasta con tomate y verduras (1,3)	Ensalada campera (3,4,12)		Judías blancas guisadas con verduras		<u>Arroz con champiñones</u>		Menestra de verduras rehogadas	
<u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u>	<u>Ragout de ternera con zanahorias y patatas vapor (12)</u>		<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>		Bacalao con tomate y jardinera (4)		Pollo al ajillo con champiñones	
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Lácteo	
21	22		23		24			
Arroz blanco con tomate	Ensalada de pasta (1,3,4)		Puré de verduras y legumbres (12)		<u>Sopa de estrellitas (1,3)</u>			
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	Hamburguesa con lechuga, rodaja de tomate y queso c/patatas (6,7,12)		<u>Tortilla francesa rellena de atún claro con ensalada (3,4) (no mayonesa)</u>		<u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u>			
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón, sandía...

C.E.I.P VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin huevo, cacahuete, ternera (1 vez a la semana), pistacho, plátano, frutos secos ni proteína de la leche - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

 FELIZ VERANO	MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial de la Leche		2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4)		<u>Ensalada campera (no huevo,4,12)</u>	Lentejas Campesinas (12)	<u>Macarrones boloñesa (pasta esp.sin alérgenos)</u>
	Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. lechuga		Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)	<u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u>	Fil. merluza al horno con verduritas (4)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
LUNES	8 - Día Mundial de los Océanos		9	10	11 Menú David Luengo "Cocinamiento"
7	<u>Ensalada de pasta Capresse (tomate, AOVE y orégano) (pasta esp.sin alérgenos,sin queso)</u>		<u>Paella marinera (2,4,14)</u>	Garbanzos con verduritas	Patatas a la Riojana
	Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)		Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla)	<u>Filete de pollo c/ens. Lechuga</u>	<u>Salmón al horno (4)</u>
	Fruta de temporada y bebida de soja		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
<u>Pasta con tomate y verduras (pasta esp.sin alérgenos)</u>	<u>Ensalada campera (no huevo,4,12)</u>		Judías blancas guisadas con verduras	<u>Arroz con champiñones</u>	Menestra de verduras rehogadas
<u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u>	Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)		<u>Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada</u>	Bacalao con tomate y jardinera (4)	Pollo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja
21	22		23	24	
Arroz blanco con tomate	<u>Ensalada de pasta (pasta esp.sin alérgenos,4)</u>		Puré de verduras y legumbres (12)	<u>Sopa de picadillo (pasta esp.sin alérgenos)</u>	
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)	<u>Hamburguesa con lechuga y rodaja de tomate) c/patatas (6 sin queso,12)</u>		<u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u>	<u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u>	
Fruta de temporada y bebida de soja	Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, albaricoque, melón, sandía...