

Virgen del Valle

Menú mensual: JUNIO de 2021

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1° Plato		Crema con verduras	Puchero con pasta maravilla	Garbanzos con calabaza	Espagueti con tomates
2° Plato		Tortilla francesa, y queso Fresco	Albóndigas de meluza En salsa de cebollas	Croquetas de puchero y Ensalada de lechuga	Gallo rebozado con ensalada
<i>Alérgenos</i>			<i>Apio, gluten, pescado, lactosa</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa, apio</i>	<i>Gluten. Pescado, huevo, lactosa</i>
Postre		Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1° Plato	Puchero de fideos	Garbanzos con calabaza	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Guiso de arroz con verduras
2° Plato	Lagrimitas de pollo en salsa De cebollas	Croquetas de espinacas Y ensalada mixta	Hamburguesas de salmón en Salsa de gambas	Tortilla a la francesa y Queso fresco	Gallo rebozado y ensalada mixta
<i>Alérgenos</i>	<i>Api, gluten, lactosa</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>	<i>Gluten, pescado, marisco</i>	<i>Huevo, lactosa</i>	<i>Pescado, gluten, huevo</i>
Postre	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1° Plato	Garbanzos con verduras	Puchero con arroz	Lentejas con calabaza	Menestra de verduras	
2° Plato	Tortilla de jamón de pavo y queso fresco	Albóndigas de pollo en salsa de cebolla	Croquetas de espinacas y ensalada de lechuga	Filete de lenguado a la plancha, ensalada.	FIESTA FIN CURSO
<i>Alérgenos</i>	<i>Huevo, lactosa</i>	<i>Apio, pescado, huevo</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>		
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1° Plato	Arroz caldoso	Macarrones con tomate	Puchero de estrellitas	Crema de tapines y picatostes	Cazuela de fideos con gambas
2° Plato	Gallo rebozado y ensalada	Tortilla a la francesa y queso fresco	Hamburguesas de salmón en salsa de gambas	Albóndigas de pollo y ternera	Croquetas de puchero y ensalada
<i>Alérgenos</i>	<i>Pescado. Huevo, gluten</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>	<i>Apio, pescado, marisco</i>	<i>Gluten, lactosa</i>	<i>Gluten marisco, lactosa, huevo</i>
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
1° Plato	Lentejas con verdura	Puchero de letras	Cintas con tomate frito		
2° Plato	Gallo rebozado y ensalada	Churrasco de pollo en salsa de zanahorias.	Tortilla francesa con queso fresco		
<i>Alérgenos</i>	<i>Pescado. Huevo, gluten</i>	<i>Apio, pescado, marisco</i>	<i>Gluten, huevos, lactosa</i>		
Postre	Fruta	Fruta	Fruta		

Queridos padres y madres, este es el menú para el mes de junio

Como veréis el **viernes 18**, celebraremos la FIESTA DE FIN DE CURSO, este día comerán, lagrimitas de pollo empanadas, croquetas de puchero, tortilla de patatas, aceitunas y patatas chips.

Este mes queremos comentaros algo referente a los helados en la dieta infantil

- El helado es un alimento muy nutritivo que puede empezar a incorporarse a la dieta de los niños a partir del 1º año
- Para poder controlar su contenido en grasas y azúcar, recomendamos los polos y helados de fabricación casera.
- Los helados pueden incorporarse a la dieta infantil, porque son un alimento sano, nutritivo y una fuente importante de calcio. Además, al tener tantas calorías, son estupendos para los pequeños que desarrollan una gran actividad física, algo más habitual en verano, con la playa,
- **Los helados más saludables son los caseros porque no llevan aditivos y además se puede controlar la cantidad de azúcar y nata que contienen. También podéis preparar polos, con zumo natural, agua y algo de azúcar.**
- Se desaconseja los polos industriales, porque contienen muchos azúcares y colorantes y pocos nutrientes,
- No es aconsejable que los niños coman helados a diario, pero sí 1 ó 2 por semana, mejor en la merienda.

Recordad que.

Un alérgeno es un componente de un alimento, o un aditivo incorporado al mismo, cuya ingestión, contacto o inhalación provoca una reacción inmunológica conocida como alergia alimentaria.

Están detallados los alérgenos que contiene este menú:

Huevos, lácteos, gluten, pescado, marisco y apio

Virgen del Valle

Menú semanal del 1 al 4 de junio

Lunes	Lunes
Martes	Martes
1º Crema de verduras 2º Tortilla francesa y queso fresco. Postre: Fruta	1º Crema de verduras y huevo. Postre: Fruta o yogurt
Miércoles	Miércoles
1º Puchero con pasta maravilla 2º Albóndigas de merluza en salsa de cebollas Postre: Yogurt	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta o yogurt
Jueves	Jueves
1º Garbanzo con calabaza 2º Croquetas de puchero y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Garbanzo con calabaza y ternera, en puré Postre: Fruta o yogurt
Viernes	Viernes
1º Espaguetis con tomate 2º Gallo rebozado con ensalada. Postre: Fruta	1º Verduras y pasta de trigo y pescado Postre: Fruta o yogurt

Virgen del Valle

Menú semanal del 7 al 11 de junio

Lunes	Lunes
1º Puchero con fideos 2º Lagrimitas de pollo en salsa de cebollas Postre: Yogurt	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta o yogurt
Martes	Martes
1º Garbanzos con calabaza 2º Croquetas de puchero y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Garbanzos con calabaza y ternera en puré Postre: Fruta o yogurt
Miércoles	Miércoles
1º Macarrones con tomate frito 2º Hamburguesas de salmón en salsa de gambas Postre: Fruta	1º Verduras con pasta de trigo y pollo Postre: Fruta o yogurt
Jueves	Jueves
1º Lentejas con verduras 2º Tortilla a la francesa, queso fresco y ensalada Postre: Fruta	1º Lentejas con verduras y huevo, en puré Postre: Fruta o yogurt
Viernes	Viernes
1º Arroz guisado 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada de lechuga Postre: Fruta	1º Verduras con arroz y pescado en puré Postre: Fruta o yogurt

Virgen del Valle

Menú semanal del 14 al 18 de junio

Lunes	Lunes
1º Garbanzos con verduras 2º Tortilla de jamón de pavo y queso fresco Postre: Fruta	1º Garbanzos con verduras y pollo, en puré Postre: Fruta o yogurt
Martes	Martes
1º Puchero con arroz 2º Albóndigas de pollo en salsa de cebolla Postre: Fruta	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta o yogurt
Miércoles	Miércoles
1º Lentejas con verduras 2º Croquetas de puchero y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Lentejas con verduras en puré Postre: Fruta o yogurt
Jueves	Jueves
1º Macarrones con tomate frito 2º Albóndigas de pollo y ternera en salsa de zanahoria Postre: Fruta	1º Verduras y pasta de trigo y pollo Postre: Fruta o yogurt
Viernes	Viernes
FIESTA FIN DE CURSO	FIESTA FIN DE CURSO

Virgen del Valle

Menú semanal del 21 al 25 de junio

Lunes	Lunes
1º Arroz caldoso 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Puré de verduras con arroz y pescado. Postre: Fruta o yogurt
Martes	Martes
1º Macarrones con tomate 2º Tortilla a la francesa, queso fresco y ensalada de lechuga Postre: Fruta	1º Verduras y pasta de trigo y pollo Postre: Fruta o yogurt
Miércoles	Miércoles
1º Puchero de estrellitas. 2º Hamburguesas de salmón en salsa de gambas Postre: Fruta	1º Puchero molido con pavo. Postre: Fruta o yogurt
Jueves	Jueves
1º Crema de tapines con picatostes 2 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de cebollas Postre: Yogurt	1º Crema de tapines y huevo. Postre: Fruta o yogurt
Viernes	Viernes
1º Cazuela de fideos con gambas 2 Croquetas de pollo y ensalada de lechuga Postre: Fruta	1º Puré de verduras con pescado Postre: Fruta o yogurt

Virgen del Valle

Menú semanal **del 28 al 30 de junio**

Lunes	Lunes
1º Lentejas con verduras 2º Gallo rebosado y ensalada de lechuga Postre: Fruta	1º Lentejas con verduras en puré Postre: Fruta o yogurt
Martes	Martes
1º Puchero con letritas 2º Churrasco de pollo en salsa de zanahorias. Postre: Fruta	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta o yogurt
Miércoles	Miércoles
1º Cintas con tomate frito 2 Tortilla a la francesa con queso fresco Postre: Fruta	1º Verduras y pasta de trigo. Postre: Fruta o yogurt