

Virgen del Valle

Menú mensual: JUNIO de 2022

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1° Plato			Puchero con pasta maravilla	Garbanzos con calabaza	Espagueti con tomates
2° Plato			Lenguado al horno 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			Yogurt	Fruta	Fruta
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1° Plato	Garbanzos con verduras	Puchero con fideos	Lentejas con calabaza	Menestra de verduras	Arroz caldoso
2° Plato	Filetas de lenguado a la plancha y ensalada.	Albóndigas de pollo en salsa de cebolla	Croquetas de espinacas y ensalada de lechuga	Tortilla de jamón de pavo y queso fresco	Gallo rebozado y ensalada
<i>Alérgenos</i>	<i>Huevo, lactosa</i>	<i>Apio, pescado, huevo</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>		<i>Pescado. Huevo, gluten</i>
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1° Plato		Macarrones con tomate	Puchero de estrellitas	Crema de tapines y picatostes	Cazuela de fideos con gambas
2° Plato	FIESTA FIN DE CURSO	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>Gluten, huevo, lactosa</i>	<i>Apio, pescado, marisco</i>	<i>Gluten, lactosa</i>	<i>Gluten marisco, lactosa, huevo</i>
Postre		Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
1° Plato	Lentejas con verdura	Puchero de letras	Cintas con tomate frito	Garbanzos con calabaza	
2° Plato	Gallo rebozado y ensalada	Churrasco de pollo en salsa de zanahorias.	Tortilla francesa con queso fresco	Croquetas de puchero y ensalada.	
<i>Alérgenos</i>	<i>Pescado. Huevo, gluten</i>	<i>Apio, pescado, marisco</i>	<i>Gluten, huevos, lactosa</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa, apio</i>	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

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

Como veréis el **lunes 20**, celebraremos la FIESTA DE FIN DE CURSO, este día comerán, lagrimitas de pollo empanadas, croquetas de puchero, tortilla de patatas, patatas chips y helados.

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 3 de junio

Lunes	Lunes
Martes	Martes
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 6 al 10 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 13 al 17 de junio

Lunes 1º Garbanzos con verduras 2º Tortilla de jamón de pavo y queso fresco Postre: Fruta	Lunes 1º Garbanzos con verduras y pollo, en puré Postre: Fruta o yogurt
Martes 1º Puchero con arroz 2º Albóndigas de pollo en salsa de cebolla Postre: Fruta	Martes 1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta o yogurt
Miércoles 1º Lentejas con verduras 2º Croquetas de puchero y ensalada mixta Postre: Fruta	Miércoles 1º Lentejas con verduras en puré Postre: Fruta o yogurt
Jueves 1º Macarrones con tomate frito 2º Albóndigas de pollo y ternera en salsa de zanahoria Postre: Fruta	Jueves 1º Verduras y pasta de trigo y pollo Postre: Fruta o yogurt
Viernes 1º Arroz caldoso 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada mixta Postre: Fruta	Viernes 1º Puré de verduras con arroz y pescado. Postre: Fruta o yogurt

Virgen del Valle

Menú semanal **del 20 al 24 de junio**

Lunes	Lunes
FIESTA FIN DE CURSO	FIESTA FIN DE CURSO
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 27 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