



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE JUNIO 2024

	LUNES 03 DE JUNIO	MARTES 04 DE JUNIO	MIÉRCOLES 05 DE JUNIO	JUEVES 06 DE JUNIO	VIERNES 07 DE JUNIO
Primer plato	Sopa de fideos con picadillo	Crema de brócoli y coliflor	Alubias carillas guisadas	Arroz con pollo	Crema de guisantes
Segundo plato	Halibut con ensalada de tomate	Huevos rellenos con atún y salsa rosa	Sardinillas con ensalada	Varitas de merluza	Lomo a la plancha con patatas panaderas
Postre	Pera	Plátano	Yogur	Manzana	Queso fresco
	10 DE JUNIO	11 DE JUNIO	12 DE JUNIO	13 DE JUNIO	14 DE JUNIO
Primer plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo salchichas)	Crema de patatas y zanahoria	Cocido completo (sopa, garbanzos, carne)	Coditos con bacon	Ensaladilla de patatas, huevo y atún
Segundo plato		Albóndigas en salsa		Tortilla francesa con picadillo de tomate	Filetes de limanda rebozados
Postre	Piña en su jugo	Plátano	Yogur	Natillas	Helado
	17 DE JUNIO	18 DE JUNIO	19 DE JUNIO	20 DE JUNIO	21 DE JUNIO
Primer plato	Ensalada templada de pasta	Lentejas guisadas	Espaguetis con chorizo	Sopa de arroz	
Segundo plato	Cordon bleu	Tortilla con atún	Merluza rebozado con ensalada de tomate	Nuggets caseros con puré de patatas	
Postre	Plátano	Yogur	Queso fresco	Helado	
	19 DE JUNIO	20 DE JUNIO	21 DE JUNIO	22 DE JUNIO	
Primer plato					
Segundo plato					
Postre					

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20obesidad.pdf