



Col·legi Sagrada Família Gavà

Centre Concertat

JUNIO 2021



1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
Fideos a la cazuela con verduras Pollo al horno con ensalada variada Fruta del tiempo	Lentejas guisadas con verduras Filete de gallo al horno con salsa marinera Fruta del tiempo	Ensalada de arroz (lechuga, tomate, maíz y olivas) Fricandó de ternera con salsita de verduras Fruta del tiempo	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patatas con ensalada variada Yogur
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES
Paella mixta con verduras Bacalao al horno con salsa verde Fruta del tiempo	Judías verdes con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta del tiempo	Cocido de garbanzos a la riojana Pollo rebozado casero con ensalada variada Fruta del tiempo	Macarrones con salsa de tomate y queso Tortilla francesa con ensalada variada Fruta del tiempo
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES
Crema de verduras con picatostes Salchichas a la plancha con salsa de tomate Fruta del tiempo	Espaguetis a la carbonara Merluza a la plancha con ensalada variada Yogur	Judías pintas guisadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada variada Fruta del tiempo	Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes, maíz) Bacalao al horno con ensalada variada Fruta del tiempo
21 LUNES	22 MARTES		
Espirales con salsa suave de queso Lomo adobado a la plancha ensalada variada Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa (patata, vegetales, atún) Barritas de merluza con ensalada variada Melocotón en almíbar / Helado		

“¿Sabías que las **manzanas** ya existían en la Prehistoria? Es una de las frutas más utilizadas, puesto que las podemos encontrar prácticamente todo el año. Existen más de mil variedades de manzanas, un abanico tan grande como las posibilidades que ofrece esta fruta en la cocina. Entre otros nutrientes, son ricas en flavonoles, un compuesto con una potente actividad antioxidante.”

Fundación Española de la Nutrición.

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...
- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.
- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.
- El menú se cocina con aceite de oliva.
- La ensalada variada a servir se puede ir alternando entre: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo... todos aquellos alimentos vegetales y de temporada que se quieran añadir y alternar.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Los menús se realizan a diario en la cocina del centro. Estamos colaborando con Cesnut para ofrecerles la máxima calidad dietética en la programación de nuestros menús. Para cualquier duda disponen de una línea de atención dietética directa con el equipo de dietistas-nutricionistas de Cesnut: 93 634 12 12 o bien en: info@cesnut.com

Firmado por: Roser Montané-Directora de Cesnut – D.Nutrición Humana y Dietética N° Col. 0681