

# Menú de junio

Lunes 03	Salmorejo cordobés, con huevo y jamón	Lomo de cerdo asado con salsa de manzana aparte (LC)  Calabacines rellenos de seitán & ratatouille (SC)	Arroz jazmín aromatizado Judías verdes frescas al vapor  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos y feta	Yogur con coulis de fruta (L)  Macedonia de frutas de temporada
Martes 04	Croquetas caseras de queso de cabra y cebolla (LG)	Albóndigas asadas con salsa de tomate y albahaca fresca (C)  Falafel casero con salsa de tomate y albahaca fresca	Puré de patatas Zanahorias al vapor  Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas de temporada
Miércoles 05	Sopa de tomate y pimiento asado	Rosada a la plancha con aceite de limón y perejil (F)  Seitán a la plancha con aceite de limón y perejil (S)	Patatas baby hervidas con perejil Brócoli al vapor Alioli y limón Buffet de ensaladas	Barra de cereal casera (G)  Macedonia de frutas de temporada
Jueves 06	Nachos con guacamole casero y crema agria	Fajitas de pollo con pimientos mixtos, cebolla roja, blanca y crema agria (GL)  Fajitas de verduras con queso rallado y crema agria (GL)	Maíz con especias cajún Queso cheddar rallado  Buffet de ensaladas	Gelatina o yogur  Macedonia de frutas de temporada
Viernes 07	Lentejas puy con chorizo y cebolla	Lasaña de ternera al estilo toscano con huevos, tomates, cebollas, albahaca y orégano (LGE)  Lasaña de verduras al estilo toscano (LGES)	Verduras mixtas  Buffet de ensaladas	Algo dulce  Macedonia de frutas de temporada



# Menú de junio

Lunes 10		Vacaciones		
Martes 11		Vacaciones		
Miércoles 12	Frittata de huevos camperos con espinacas y queso cheddar (EL)	Pasta de atún con salsa de tomate y parmesano (FLG)  Pasta vegetariana con salsa de tomate y parmesano (LG)	Brócoli al vapor  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos & feta	Barra de cereal casera (G)  Macedonia de frutas de temporada
Jueves 13	Gazpacho con cebolla, pepino y pimiento	Hamburguesas caseras de pollo cajún a la parrilla con salsa SANA BBQ (GE)  Hamburguesas caseras vegetarianas con salsa BBQ (S)	Patatas gajo con ajo  Mazorca de maíz  Buffet de ensaladas	Gelatina o yogur  Macedonia de frutas de temporada
Viernes 14	  Patatas rellenas con pavo, queso Y pimientos	<b>Día cubano</b>  Tacos de carne con crema agria y pico de gallo  Tacos de verduras con crema agria y pico de gallo	  Arroz Verduras Buffet de ensaladas	Algo dulce  Macedonia de frutas de temporada





# Menú de junio

Lunes 17	Ceviche vegetal con aguacate, pimientos, tomates, cilantro y lima	Espaguetis con mantequilla, salsa boloñesa y parmesano (GCL)  Espaguetis con mantequilla, salsa boloñesa de soja y parmesano (GCS)	Calabacines asados al romero  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos	Yogur con coulis de fruta (L)  Macedonia de frutas de temporada
Martes 18	Gazpacho con cebolla, pimientos verdes y pepino	Pechuga de pollo cajún a la parrilla y limón con salsa de tomate y cilantro  Tofu cajún a la parrilla y limón con salsa de tomate (S)	Patatas al vapor Guisantes verdes frescos  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos & feta	Macedonia de frutas de temporada
Miércoles 19	Mini pizza de pita con tomate fresco, albahaca y mozzarella	Rosada crujiente o rosada a la plancha (FLG)  Torre de calabacín y mozzarella (FL)	Patatas cajún en gajo Judías verdes al vapor Alioli y limón  Buffet de ensaladas	Barra de cereal casera (G)  Macedonia de frutas de temporada
Jueves 20	Tomate, aguacate y mozzarella con pesto sin nueces	<b>**DÍA SIN CARNE**</b>  Ratatouille con huevo frito (EC)	Arroz al vapor  Buffet de ensaladas	Gelatina o yogur  Macedonia de frutas de temporada
Viernes 21	Samosa de verduras con salsa de yogur de mango y cilantro (G)	Curry de pavo al estilo Korma con verduras  Curry de verduras al estilo korma	Arroz basmati Judías verdes al vapor  Buffet de ensaladas	Algo dulce  Macedonia de frutas de temporada



# Menú de junio

Lunes 24	Entrante de quesos, embutidos, crudités y grissinis (L)	Paella de carne con muslos de pollo, chorizo, pimientos, cebollas y judías verdes (EG ♦)  Paella vegetariana (EG♦)	Judías verdes Alioli y limón fresco  Buffet de ensaladas	Yogur con coulis de fruta (L)  Macedonia de frutas de temporada
Martes 25	Quesadilla de queso mozzarella (L)	Cerdo a la parrilla con salsa de ajo (LC)  Halloumi a la parrilla con salsa de ajo (LC)	Patatas asadas al ajo y tomillo  Verduras mixtas  Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas de temporada
Miércoles 26	 Nachos con guacamole casero	<b>Día mexicano</b> Chili mexicano con carne picada de ternera, alubias, zanahoria, apio, pimientos rojos (C)  Chile de soja sin carne (SC)	 Arroz al vapor Maíz dulce Buffet de ensaladas	Barra de cereal casera (G)  Macedonia de frutas de temporada
Jueves 27	Rollitos de jamón de pavo, queso y cogollos	Salmón a la plancha con salsa de eneldo (LC)  Calabacines rellenos a la plancha con garbanzos y lentejas	Patatas al vapor  Judías verdes  Buffet de ensaladas	Gelatina o yogur  Macedonia de frutas de temporada



Disponible diariamente: Pan y ensalada del día del chef

M	T	W	T	F
3 Protein: 32g Fat: 12g Carbs: 68g Calories: 567	4 Protein: 31g Fat: 21g Carbs: 91g Calories: 592	5 Protein: 35g Fat: 14g Carbs: 80g Calories: 560	6 Protein: 26g Fat: 18g Carbs: 95g Calories: 638	7 Protein: 24g Fat: 16g Carbs: 72g Calories: 652
		12 Protein: 28g Fat: 19g Carbs: 91g Calories: 673	13 Protein: 34g Fat: 28g Carbs: 99g Calories: 798	14 Protein: 26g Fat: 25g Carbs: 93g Calories: 792
17 Protein: 38g Fat: 9.7g Carbs: 96g Calories: 606	18 Protein: 25g Fat: 32g Carbs: 84g Calories: 805	19 Protein: 35g Fat: 31g Carbs: 97g Calories: 745	20 Protein: 34g Fat: 17g Carbs: 96g Calories: 740	21 Protein: 30g Fat: 22g Carbs: 106g Calories: 803
24 Protein: 28g Fat: 19g Carbs: 91g Calories: 673	25 Protein: 31g Fat: 29g Carbs: 94g Calories: 740	26 Protein: 32g Fat: 30g Carbs: 101g Calories: 746	27 Protein: 37g Fat: 17g Carbs: 77g Calories: 616	28 Protein: 29g Fat: 23g Carbs: 98g Calories: 720

Información Nutricional

★Donde aparece Gluten y Lactosa en el menú SIEMPRE ofrecemos opciones SIN gluten ni lactosa

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets  
 M: Mostaza ◆: Crustáceos N: Frutos de cáscara ■: Altramuces □: Moluscos §: Sésamo