

JUNIO 2022

MENÚ BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO:</b></p> <p>Ciruela, cereza, manzana, melocotón,  plátano, melón y sandía.</p>		<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas riojana</b></p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Chispas de merluza con menestra de verduras</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>3</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones boloñesa</b></p> <p>carne picada de cerdo con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>6</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada con kétchup</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la campesina</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Tornillos con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de cazón gratinado con colinesa</b></p> <p>al horno con salsa de coliflor, ajo y aceite</p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Arroz meloso con verduras de temporada</b></p> <p>con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín</p> <p><b>Fogonero al horno con judías verdes</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>13</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b></p> <p>con zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p><b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de cocido con letras</b></p> <p><b>Lomo con Menestra</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Arroz 3 delicias</b></p> <p><b>Chispas de merluza con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al limón con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Caella en salsa de tomate</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Magro en salsa</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p>	<p><b>24</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la campesina</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>

