



COLEGIO LICEO HISPANO

SIN HUEVO + FRUTOS DE CÁSCARA

jun-26

01-jun	02-jun	03-jun	04-jun	05-jun
Pasta (sin gluten/ huevo/ soja/ mostaza) con pesto de calabacín	Ensalada de alubias blancas (con lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)	Arroz de verduras	Vichyssoise con picatostes integrales	Gratén de patata, calabacín y zanahoria
Pescado blanco con ajo y perejil	Cabeza de lomo rustida al horno en salsa	Fajitas (con tortita de maíz) con maíz salteado y queso	Jamoncitos de pollo con salsa de melocotón	Salmón en salsa mery
Guarnición: ensalada	Guarnición: patatas panadera (al horno)	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: snack de garbanzos especiados
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Smoothie de fresas	Fruta ECO	Fruta de temporada
08-jun	9- Día de la Región de Murcia	10-jun	11-jun	12-jun
Lentejas a la jardinera	Arroz empedrado (con alubias blancas)	Crema de verduras	Bastones de pan tostado con guacamole y tomate natural	Ensalada de patatas estilo griego (patata, olivas, tomate, pepino y salsa de yogur)
Alitas de pollo adobadas con mazorca de maíz	Lomo a la plancha	Merluza con salsa suave de pimientos	Pasta (sin gluten/ huevo/ soja/ mostaza) a la italiana con tomate y queso	Pechuga de pavo con pisto
Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada de tomate pelado y aceitunas negras	Guarnición: patatas a la lionesa	Guarnición: ensalada verde con queso fresco	Guarnición: guisantes salteados
Fruta de temporada	Leche preparada fresquita con canela y limón	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta ECO
15-jun	16-jun	17-jun	18-jun	19-jun
Crema bretona (alubias)	Arroz integral con tomate	Fideuà de carne con pasta (sin gluten/ huevo/ soja/ mostaza)	Lentejas con verduras ECO	Patatas crujientes con aguacate
Dados de pavo al curry suave	Merluza enharinada casera (con maicena)	Hummus de alubias y pimiento asado con nachos	Wok vegetal con soja texturizada	Bocadillo de longanizas con pisto
Guarnición: ARROZ BLANCO	Guarnición: ensalada con edamames	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Yogur natural con fruta
Fruta de temporada	Fruta ECO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
22-jun				
Ensalada completa especial sin huevo				
Arroz al horno				
Fruta de temporada				