



COLEGIO LICEO HISPANO

SIN LACTOSA + FRUTOS DE CÁSCARA

jun-26

01-jun	02-jun	03-jun	04-jun	05-jun
Macarrones integrales con pesto de calabacín (sin queso)	Ensalada de alubias blancas (con lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)	Arroz de verduras	Crema de verduras, sin lácteos	Patatas panaderas con calabacín
Tortilla de atún	Cabeza de lomo rustida al horno en salsa	Fajitas (con tortita de maíz) con verduras, sin lácteos	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	Batido de frutas casero, sin lactosa	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, SIN salsa de yogur)
Alitas de pollo adobadas con mazorca de maíz	Zarangollo (revuelto de cebolla y calabacín)	Merluza con pimientos	Pasta (sin gluten/ huevo/ soja/ mostaza) a la italiana con tomate	Huevos a la flamenca con sus tostas integrales
Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada de tomate pelado y aceitunas negras	Guarnición: patatas a la lionesa	Guarnición: ensalada verde	Guarnición: guisantes salteados
Fruta de temporada	Leche vegetal 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) sin lácteos	Arroz integral con tomate	Fideuà	Lentejas con verduras ECO	Patatas crujientes con aguacate
Dados de pavo salteados con verduras	Boquerones enharinados caseros	Hummus de alubias y pimiento asado con nachos	Tortilla del chef	Bocadillo de atún con aceitunas
Guarnición: cous cous	Guarnición: ensalada con edamames	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	
Fruta de temporada	Fruta ECO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
22-jun				
Ensalada completa especial, sin queso				
Arroz al horno, con magro de cerdo, sin embutidos				
Fruta de temporada				