MENU DEL MES DE JUNIO PRIMARIA Y SECUNDARIA

LUNES 2/6	MARTES 3/6	MIERCOLES 4/6	JUEVES 5/6	VIERNES 6/6
Bondiola de cerdo con salsa barbacoa	Ternerita a la española	Supremas de pollo	Mostacoles al fileto/ manteca	Filet de merluza sin espinas /bastones
Arroz a la manteca		Soufflé de espinaca	Estofado de ternera	Puré de papas
Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Ensalada de frutas	Arrollado de dulce de leche

LUNES 9/6	MARTES 10/6	MIERCOLES 11/6	JUEVES 12/6	VIERNES 13/6
Ravioles de verdura /fideos	Milanesa de ternera	Cazuela de ternera	Pollo al horno	Milanesa de cerdo
Salsa rosa	Puré de papas		Bocaditos de espinaca	Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
fruta de estación	Fruta de estación	Gelatina de frutilla	Mousse de chocolate	Fruta de estación

LUNES 16/6	MARTES 17/6	MIERCOLES 18/6	JUEVES 19/6	VIERNES 20/6
FERIADO	Tirabuzones al fileto/ manteca	Risotto de pollo	Bifecitos a la criolla	FERIADO
	Estofado de ternera		Papas doradas	
	Duraznos en almíbar	Flan de vainilla con dulce de leche	Fruta de estación	

LUNES 23/6	MARTES 24/6	MIERCOLES 25/6	JUEVES 26/6	VIERNES 27/6
Strogonoff de pollo	Colita de cuadril	Milanesa de ternera	Fideos al wok	Filet de merluza sin espinas /bastones
	Papas y batatas doradas	Soufflé mixto	Estofado / fileto/ manteca	Puré de papas
Fruta de estación	Gelatina de cereza	Fruta de estación	Ensalada de frutas	conitos de dulce de leche

LUNES 30/6
Mostacholes al fileto/ manteca
Estofado de ternera
fruta de estación

Fruta de estación

Recuerde La fibra es muy importante para el organismo ya que mejora el tránsito intestinal y aumenta la saciedad.
¿Que es la fibra dietética? Son sustancias indigeribles presentes en forma natural en los alimentos de origen vegetal; Como legumbres, hortalizas, frutas, cereales enteros y sus subproductos integrales (pan, galletitas, etc.) y también el salvado ya sea de trigo o de avena.

Lic. en nutrición
Valeria Claret Matricula Nº 1723