

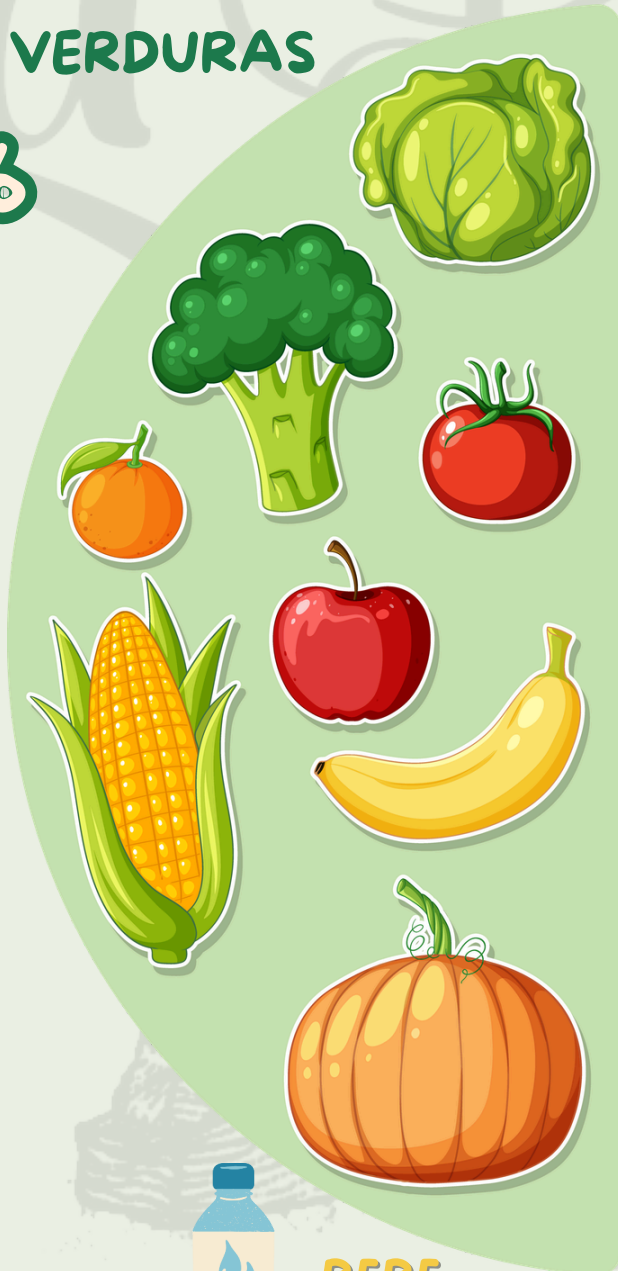
MENÚ BASAL JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO (cebolla, tomate frito casero, chorizo salteado) HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomat, maíz) RUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Gluten</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pescado blanco a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN COCIDO (pimentón, cebolla, ajo, laurel) LOMITO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Pescado</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN Y AJO SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Lactosa</p> <p>Cena: Verdura rehogada + tortilla francesa + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA DE VERDURAS (habitas, judías verdes, cebolla, pimiento, espárragos, arroz) RAGOUT DE TERNERA CON ENSALADA (champiñones, zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado,</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pescado azul a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS (espinacas, calabacín, puerro, zanahoria) TRUCHA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (cebolla, lechugs, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado,</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta</p>
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judías verdes, zanahoria, patata, cebolla) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTÁ DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Huevo</p> <p>Cena: Sopa de pescado + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA (calabaza, puerro, patata) CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado, lactosa</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA <p style="text-align: center;">Gluten</p> <p>Cena: Pisto con huevo a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS Y ENSALADA (zanahoria, espárragos, champiñones, lechuga, tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Gluten</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pescado blanco a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO (castillas de cerdo, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate frito). BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA (tomate frito casero, pescado blanco, cebolla, pimiento rojo, lechuga, tomate en trozos, y zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado, lactosa</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta</p>
<ul style="list-style-type: none"> BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO RALLADO. (harina de trigo, mantequilla, nuez moscada, pimienta negra, queso rallado, leche) SALMÓN CON VELOUTÉ DE PESCADO Y VERDURAS (harina de trigo, cebolla, zanahoria y guisantes) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Pescado, gluten, lactosa</p> <p>Cena: Verdura rehogada + tortilla francesa + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO BLANCO CON FIDEOS (Pescado blanco, crustáceos y moluscos, cebolla, fideos, tomate) CARCAMUSAS CON ENSALADA (magro de cerdo, guisantes, chorizo, lechuga, tomate, zanahoria rallada). FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Gluten</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pescado blanco a la plancha + fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE, CHORIZO Y SALCHICHAS. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada, harina de trigo, leche) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. <p style="text-align: center;">Gluten, lactosa, huevo</p> <p>Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta</p>		

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%

COME
MUCHA
FRUTA



HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE
MUCHA
AGUA



CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS

