



Menú mensual Junio 2026

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de pasta (G, L)	Crema de guisantes (LG)	Crena de calabacín y patata	Ensalada de alubias (LG) blancas	Crema de zanahoria
Merluza (P) a la plancha con ensalada	Arroz a la cubana con huevo (H) y bacon	Pollo al horno con ensalada de col y patatas	Tortilla (H) de patata con ensalada de tomate	Escalope de pollo con buffet de ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (L)

Energía: 777, Proteína: 52, Hidratos de carbono:80, Grasa: 27

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Pasta (G) carbonara (L)	Ensalada César (L, P, M, C)	Ensalada de arroz (L)	Ensalada Warldorf (L)	Puré de legumbres (LG) (lentejas)
Lomo de cerdo a la plancha con brócoli	Lasaña (G) de carne	Tortilla francesa (H) con aguacate, tomate y queso	Fish and chips de merluza (P) empanada (G)	Pollo asado con arroz y champiñones
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (L)

Energía: 884, Proteína: 44, Hidratos de carbono:101, Grasa: 31

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18
Ensalada de garbanzos (LG)	Pasta (G) con pesto de brócoli	Ensalada griega (H, L)	Buffet de crudités
Salsichas frescas de pollo con puré (L)	Croquetas de pescado (P) con ensalada variada	Tortilla (H) de patatas con brócoli	Albóndigas con salsa de tomate y patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 783, Proteína: 40, Hidratos de carbono:92, Grasa: 27

Todas las verduras y frutas son ecológicas

www.queenscollege.es

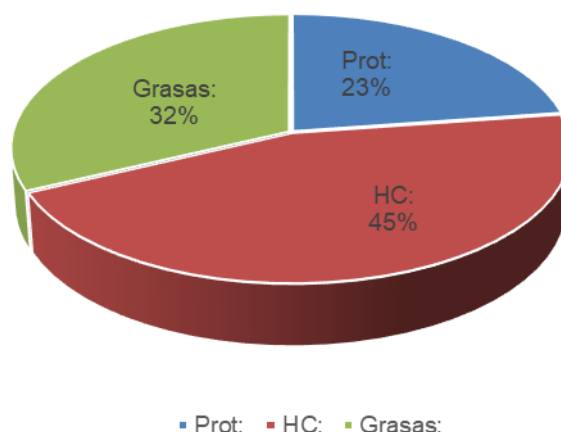
Anexo del menú de junio 2026

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Valores nutricionales medios del menú de la comida:

Energía media 817 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 91 g
Proteína media: 46 g Grasa media: 29 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 1 DE JUNIO

Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 2 DE JUNIO

Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 3 DE JUNIO

Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 4 DE JUNIO

Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 5 DE JUNIO

Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 8 DE JUNIO

Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 9 DE JUNIO

Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 10 DE JUNIO

Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 11 DE JUNIO

Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 12 DE JUNIO

Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 15 DE JUNIO

Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 16 DE JUNIO

Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 17 DE JUNIO

Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 18 DE JUNIO

Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.