



Menú mensual Summer 2026

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada	Gazpacho G		Pizza G L	Trampó de garbanzos LG
Fideuà G	Hamburguesa, tomate, palitos de zanahoria y ensalada		Croquetas de pollo G H L con ensalada variada	Tortilla H de patatas
Fruta	Fruta		Fruta	Yogur L

Energía: 735, Proteína: 40, Hidratos de carbono:85, Grasa: 32

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de lentejas LG	Espaguetis G carbonara L	Ensalada de pasta G	Ensalada de atún P	Fideuà G P
Carne en salsa con arroz	Varitas de merluza P G H con ensalada	Pollo stroganoff con patatas fritas	Tortilla H francesa con menestra de verduras	Mussola P con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 1018, Proteína: 56, Hidratos de carbono:112, Grasa: 36

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Potaje de garbanzos LG	Pasta boloñesa G	Gazpacho G	Paella de carne	Ensalada César L P M C
Cordón blue G H con patatas	Calamares M rebozados G H con ensalada	Pollo asado con verduras a la plancha	Croquetas G L H de bacalao P con crudité de zanahoria/pepino	Perrito G con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 874, Proteína: 47, Hidratos de carbono:105, Grasa: 31

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de pasta G	Crema de verduras	Espaguetis G carbonara L	Gazpacho G	Ensalada variada
Tortilla H de patatas con ensalada	Pollo al curry L con arroz	Varitas de merluza P G H con ensalada	Pizza G L con trampó	Lasaña G L H de verduras y carne
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 757, Proteína: 37, Hidratos de carbono:93, Grasa: 27

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabaza	Ensalada de garbanzos LG	Ensalada variada	Fideuà G de pescado P /verduras	Gazpacho G
Arroz a la cubana H	Merluza P a la mallorquina con patatas y verduras al horno	Albóndigas suecas con salsa de nata L y patatas fritas	Escalope G H de cerdo con ensalada	Hamburguesa de pollo con verduras y patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 787, Proteína: 40, Hidratos de carbono:100, Grasa: 26

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de pasta G	Ensalada de lentejas LG	Ensalada	Gazpacho G	Tomate y aguacate
Pollo al horno con patatas	Calamares M a la romana G H con rodajas de tomate	Espaguetis G boloñesa	Pizza G L con trampó	Perrito G con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur L

Energía: 749, Proteína: 34, Hidratos de carbono:93, Grasa: 29

Alérgenos: **C** crustáceos
G gluten

L leche
LG legumbres

P pescado
M molusco

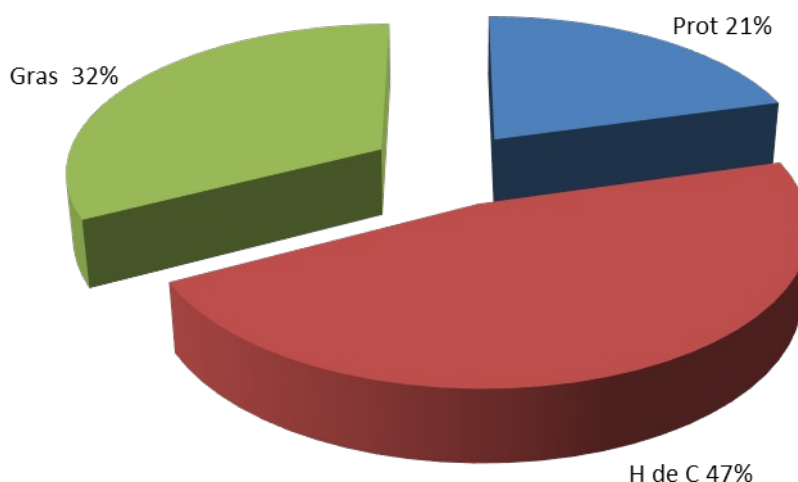
www.queenscollege.es

Detalle del menú Summer School

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 823 kcal: cubren el 30-35% de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 98 g
Proteína media: 42 g Grasa media: 30 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 22 DE JUNIO

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 23 DE JUNIO

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

JUEVES 25 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.

VIERNES 26 DE JUNIO

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

LUNES 29 DE JULIO

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

MARTES 30 DE JULIO

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

MIÉRCOLES 1 DE JULIO

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

JUEVES 2 DE JULIO

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

VIERNES 3 DE JULIO

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

LUNES 6 DE JULIO

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

MARTES 7 DE JULIO

Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 8 DE JULIO

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

JUEVES 9 DE JULIO

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

VIERNES 10 DE JULIO

Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 13 DE JULIO

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

MARTES 14 DE JULIO

huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 15 DE JULIO

Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 16 DE JULIO

calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 17 DE JULIO

tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 20 DE JULIO

merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 21 DE JULIO

Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 22 DE JULIO

Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 23 DE JULIO

Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 24 DE JULIO

Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 27 DE JULIO

Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 28 DE JULIO

lomo de cerdo plancha con escarola, remolacha y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 29 DE JULIO

Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 30 DE JULIO

huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 31 DE JULIO

Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.