



Menú mensual Summer 2023

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lentejas	Pasta boloñesa	Puré de legumbres	Paella de carne	Ensalada de patatas
Carne en salsa con arroz	Calamares rebozados con ensalada	Pollo asado con menestra de verduras	Croquetas de bacalao con crudité de zanahoria	Salchichas con ensalada variada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 778, Proteína: 44, Hidratos de carbono:97, Grasa: 26

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de pasta	Sopa de verduras	Potaje de lentejas	Pizza	Ensalada variada
Tortilla de patatas con ensalada	Pollo al curry con arroz	Lomo a la plancha con ensalada	Brocheta de cerdo con zanahoria y pepino	Lasaña de verduras y carne
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 751, Proteína: 36, Hidratos de carbono:93, Grasa: 30

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa de pollo	Crema de verduras	Pizza	Trampó de garbanzos	Espaguetis carbonara
Hamburguesa con tomate, ensalada y palitos zanahoria	Merluza al horno con tumbet	Croquetas de pollo con ensalada variada	Tortilla francesa con ensalada	Nuggets de merluza con verduras
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 785, Proteína: 39, Hidratos de carbono:90, Grasa: 29

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de calabaza	Ensalada de garbanzos	Sopa de fideos con verduras	Fideuá de pescado y verduras	Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada	Brochetas de pescado con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas fritas	Croquetas de merluza con ensalada	Hamburguesa de pollo con tumbet
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 766, Proteína: 40, Hidratos de carbono:84, Grasa: 30

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Potaje de lentejas	Espaguetis carbonara	Puré de calabaza	Ensalada de atún	Fideuá
Cordon bleu con patatas fritas	Varitas de merluza con ensalada	Pollo strogonoff con patatas fritas	Tortilla francesa con menestra de verduras	Mussola con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

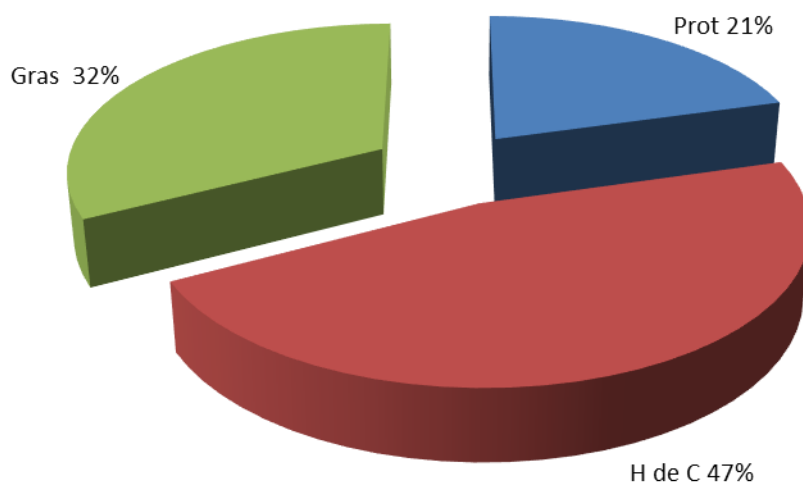
Energía: 1022, Proteína: 53, Hidratos de carbono:116, Grasa: 35

Detalle del menú junio 2023

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 820 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 96 g
Proteína media: 42 g Grasa media: 30 g

Origen de la energía



LUNES 26 DE JUNIO

Ensalada de lentejas

Carne en salsa con arroz

Fruta del tiempo

MARTES 27 DE JUNIO

Pasta boloñesa

Calamares rebozados con ensalada

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 28 DE JUNIO

Puré de legumbres

Pollo asado con menestra de verduras

Fruta del tiempo

JUEVES 29 DE JUNIO

Paella de carne

Croquetas de bacalao con crudité de zanahoria

Fruta del tiempo

VIERNES 30 DE JUNIO

Ensalada de patatas

Salchichas con ensalada variada

Yogur

LUNES 3 DE JULIO

Ensalada de pasta

Tortilla de patatas con patatas

Fruta del tiempo

MARTES 4 DE JULIO

Sopa de verduras

Pollo al curry con arroz

Yogur

MIÉRCOLES 5 DE JULIO

Potaje de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada

Fruta del tiempo

JUEVES 6 DE JULIO

Pizza

Brocheta de cerdo con zanahoria y pepino

Fruta del tiempo

VIERNES 7 DE JULIO

Ensalada variada

Lasaña de verduras y carne

Fruta del tiempo

LUNES 10 DE JULIO

Sopa de pollo

Hamburguesa con tomate, ensalada y palitos de zanahoria

Fruta del tiempo

MARTES 11 DE JULIO

Crema de verduras

Merluza al horno con tumbet

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 12 DE JULIO

Pizza

Croquetas de pollo con ensalada variada

Fruta del tiempo

JUEVES 13 DE JULIO

Trampó de garbanzos

Tortilla francesa con ensalada

Yogur

VIERNES 14 DE JULIO

Espaguetis carbonara

Nuggets de merluza con verduras

Fruta del tiempo

LUNES 17 DE JULIO

Crema de calabaza

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta del tiempo

MARTES 18 DE JULIO

Ensalada de garbanzos

Brochetas de pescado con ensalada

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 19 DE JULIO

Sopa de fideos con verduras

Albóndigas a la jardinera con patatas fritas

Yogur

JUEVES 20 DE JULIO

Fideuá de pescado y verduras

Croquetas de merluza con ensalada

Fruta del tiempo

VIERNES 21 DE JULIO

Gazpacho

Hamburguesa de pollo con tumbet

Fruta del tiempo

LUNES 24 DE JULIO

Potaje de lentejas

Cordon blue con patatas

Fruta del tiempo

MARTES 25 DE JULIO

Espaguetis carbonara

Varitas de merluza con ensalada

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 26 DE JULIO

Puré de calabaza

Pollo strogonoff con patatas fritas

Fruta del tiempo

JUEVES 27 DE JULIO

Ensalada de atún

Tortilla francesa con menestra de verduras

Fruta del tiempo

VIERNES 28 DE JULIO

Fideuá

Mussola con ensalada

Fruta del tiempo