

**JUNIO
2026**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
1º PLATO:	Macarrones carbonara (1,3,7)	Judías pintas estofadas	Puré de verduras (9)	FESTIVO	Paella mixta (2,4,12,14)
2º PLATO:	Tortilla francesa (3)	Merluza en salsa verde (4,12)	Ternera a la jardinera (12)		Calamares romana (1,2,4,7,14)
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Patatas fritas. Ensalada.		Ensalada
POSTRE:	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, lácteo (7), pan (1) y agua	Fruta, pan (1) y agua		Fruta, pan (1) y agua
Valor Nutric.	Calorías: 566 / Lípidos: 26 (Saturados: 7) H.Carbono: 58 (Azúcares: 13) / Proteínas: 23 / Sal: 2	Calorías: 720 / Lípidos: 24 (Saturados: 3) H.Carbono: 73 (Azúcares: 23) / Proteínas: 42 / Sal: 3	Calorías: 626 / Lípidos: 38 (Saturados: 7) H.Carbono: 37 (Azúcares: 6) / Proteínas: 31 / Sal: 4		Calorías: 826 / Lípidos: 33 (Saturados: 5) H.Carbono: 89 (Azúcares: 10) / Proteínas: 40 / Sal: 2
(Cena sugerida):	Crema de calabacín. Lomo en salsa de naranja.	Ensalada de quinoa con guisante, zanahoria. Pollo a la plancha	Patatas al ajillo. Tortilla con champiñones		Sopa de fideos. Tiras de pollo con pimientos y zanahoria.
	8	9	10	11	12
1º PLATO:	Arroz con tomate	Potaje de garbanzos	Espaguetis c/tom.y queso (1,3,7)	Lentejas con verduras	Judías verdes rehog.c/jamón
2º PLATO:	Salchichas al vino (7,12)	Filete ternera empanado (1,7)	Tortilla con jamón york (3,6)	Emperador al horno (4,12)	Pollo asado (12)
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
POSTRE:	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, lácteo (7), pan (1) y agua	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, lácteo (7), pan (1) y agua	Fruta, pan (1) y agua
Valor Nutric.	Calorías: 826 / Lípidos: 42 (Saturados: 12) H.Carbono: 86 (Azúcares: 3) / Proteínas: 23 / Sal: 5	Calorías: 966 / Lípidos: 41 (Saturados: 8) H.Carbono: 90 (Azúcares: 20) / Proteínas: 52 / Sal: 3	Calorías: 798 / Lípidos: 31 (Saturados: 5) H.Carbono: 96 (Azúcares: 17) / Proteínas: 29 / Sal: 2	Calorías: 619 / Lípidos: 19 (Saturados: 3) H.Carbono: 63 (Azúcares: 16) / Proteínas: 43 / Sal: 3	Calorías: 630 / Lípidos: 30 (Saturados: 6) H.Carbono: 48 (Azúcares: 18) / Proteínas: 38 / Sal: 3
(Cena sugerida):	Brócoli asado. Revuelto de huevo, tomate y queso feta.	Crema de puerro y zanahoria. Bacalao al pil pil.	Guisantes encebollados. Calabacín relleno de pollo y verduras	Patatas cocidas con alcachofas. Lomo a la plancha.	Vichissoise. Merluza con tomate grillé.
	15	16	17		
1º PLATO:	Ensalada de pasta (1,3)	Judías con almejas (14)	Arroz con tomate		
2º PLATO:	Tortilla patatas (3)	Bacalao en salsa (4,12)	Pechuga empanada (1,7)		
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Ensalada. Refrescos		
POSTRE:	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, lácteo (7), pan (1) y agua	Fruta, pan (1) y agua. Helados (7)		
Valor Nutric.	Calorías: 825 / Lípidos: 36 (Saturados: 8) H.Carbono: 82 (Azúcares: 14) / Proteínas: 33 / Sal: 2	Calorías: 679 / Lípidos: 18 (Saturados: 3) H.Carbono: 74 (Azúcares: 24) / Proteínas: 46 / Sal: 3	Calorías: 1000 / Lípidos: 42 (Saturados: 5) H.Carbono: 120 (Azúcares: 3) / Proteínas: 36 / Sal: 2		
(Cena sugerida):	Verduras salteadas. Pollo al curry con arroz blanco	Sopa de ave con fideos. Lomo en salsa de champiñón.	Crema de guisantes. Tortilla francesa con espinacas.		

ALÉRGICOS:

1. GLUTEN
2. CRUSTACEOS
3. HUEVOS
4. PESCADO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS
8. FRUTOS SECOS
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. SULFITOS
13. ALTRAMUZ
14. MOLUSCOS

Feliz Verano!!!

