

MENU MENSUAL – JUNIO 2025



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA</p> <p>588Kcal P:24,7 HC:56,7 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS BACALAO CON ALMEJAS CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA</p> <p>621Kcal P:32,2 HC:51,7 L:29,3</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>4</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>618Kcal P:20 HC:56,3 L:33,2</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR</p> <p>527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>505Kcal P:20,9 HC:53,5 L:21,7</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>557Kcal P:22,2 HC:51,8 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pavo</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA</p> <p>533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: verdura y pollo</p>	<p>12</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR</p> <p>517Kcal P:39,4 HC:38,7 L:21</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: Sopa y pescado blanco</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS BOQUERONES CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA</p> <p>605Kcal P:32,6 HC:68,6 L:19,5</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>517Kcal P:13 HC:55,9 L:24,6</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>19</p> <p>MENESTRA DE VERDURA LIMANDA AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA</p> <p>523Kcal P:27,4 HC:51,9 L:21,2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO</p> <p>629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – JUNIO 2025



SIN GLUTEN
(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA</p> <p>588Kcal P:24,7 HC:56,7 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS BACALAO CON ALMEJAS CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA</p> <p>621Kcal P:32,2 HC:51,7 L:29,3</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>4</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>618Kcal P:20 HC:56,3 L:33,2</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR</p> <p>527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>505Kcal P:20,9 HC:53,5 L:21,7</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>557Kcal P:22,2 HC:51,8 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pavo</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA</p> <p>533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: verdura y pollo</p>	<p>12</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR</p> <p>517Kcal P:39,4 HC:38,7 L:21</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: Sopa y pescado blanco</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS BOQUERONES CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA</p> <p>605Kcal P:32,6 HC:68,6 L:19,5</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>517Kcal P:13 HC:55,9 L:24,6</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>19</p> <p>MENESTRA DE VERDURA LIMANDA AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA</p> <p>523Kcal P:27,4 HC:51,9 L:21,2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO</p> <p>629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – JUNIO 2025



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA</p> <p>588Kcal P:24,7 HC:56,7 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS BACALAO CON ALMEJAS CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA</p> <p>621Kcal P:32,2 HC:51,7 L:29,3</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>4</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>618Kcal P:20 HC:56,3 L:33,2</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR</p> <p>527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>505Kcal P:20,9 HC:53,5 L:21,7</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>557Kcal P:22,2 HC:51,8 L:27,6</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA</p> <p>533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: verdura y pollo</p>	<p>12</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR</p> <p>517Kcal P:39,4 HC:38,7 L:21</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: Sopa y pescado blanco</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS BOQUERONES CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA</p> <p>605Kcal P:32,6 HC:68,6 L:19,5</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>517Kcal P:13 HC:55,9 L:24,6</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>19</p> <p>MENESTRA DE VERDURA LIMANDA AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA</p> <p>523Kcal P:27,4 HC:51,9 L:21,2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO</p> <p>629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON TOMATE REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA</p> <p>614Kcal P:25,2 HC:65,5 L:26,4</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS BACALAO CON ALMEJAS CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA</p> <p>621Kcal P:32,2 HC:51,7 L:29,3</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>4</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>557 Kcal P:16,8 HC:61,8 L:25,3</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR</p> <p>527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>505Kcal P:20,9 HC:53,5 L:21,7</p> <p>Cena: legumbre y huevo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>557Kcal P:22,2 HC:51,8 L:27,6</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA</p> <p>533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: verdura y pollo</p>	<p>12</p> <p>GUISANTES CON PAVO MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR</p> <p>517Kcal P:39,4 HC:38,7 L:21</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: Sopa y pescado blanco</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS BOQUERONES CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA</p> <p>605Kcal P:32,6 HC:68,6 L:19,5</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>517Kcal P:13 HC:55,9 L:24,6</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>19</p> <p>MENESTRA DE VERDURA LIMANDA AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA</p> <p>523Kcal P:27,4 HC:51,9 L:21,2</p> <p>Cena: verdura y pavo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO</p> <p>629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				

MENU MENSUAL – JUNIO 2025



SIN HUEVO

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON CHORIZO FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 588Kcal P:34,8 HC:55,9 L:23,4</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS BACALAO CON ALMEJAS CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA 621Kcal P:32,2 HC:51,7 L:29,3</p> <p>Cena: verdura y pavo</p>	<p>4</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 618Kcal P:20 HC:56,3 L:33,2</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR 527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA 505Kcal P:20,9 HC:53,5 L:21,7</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA FILETE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA 608Kcal P:31,6 HC:51,1 L:29,3</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA 533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: verdura y pollo</p>	<p>12</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR 517Kcal P:39,4 HC:38,7 L:21</p> <p>Cena: verdura y cerdo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: Sopa y pescado blanco</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y pollo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS BOQUERONES CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA 605Kcal P:32,6 HC:68,6 L:19,5</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 580Kcal P:36,9 HC:39,5 L:28,7</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>19</p> <p>MENESTRA DE VERDURA LIMANDA AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA 523Kcal P:27,4 HC:51,9 L:21,2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO 629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA</p> <p>588Kcal P:24,7 HC:56,7 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pavo</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA</p> <p>655Kcal P:36,2 HC:50,6 L:31,8</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>4</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p> <p>618Kcal P:20 HC:56,3 L:33,2</p> <p>Cena: ensalada y ternera</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR</p> <p>527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA</p> <p>527Kcal P:28,1 HC:46,5 L:24,3</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>557Kcal P:22,2 HC:51,8 L:27,6</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: Ensalada y pollo</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA</p> <p>533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: Sopa y pavo</p>	<p>12</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR</p> <p>517Kcal P:39,4 HC:38,7 L:21</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p> <p>564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: verdura y cerdo</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA</p> <p>501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA</p> <p>592Kcal P:34,3 HC:60,1 L:21,3</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>517Kcal P:13 HC:55,9 L:24,6</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>19</p> <p>MENESTRA DE VERDURA FILETE TERNERA CON ARROZ FRUTA</p> <p>541Kcal P:30,3HC:48,7 L:23,2</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO</p> <p>629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				

MENU MENSUAL – JUNIO 2025



SIN LEGUMBRE

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>MACARRONES CON CHORIZO REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA FRUTA 588Kcal P:24,7 HC:56,7 L:27,6</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>	<p>3</p> <p>PATATAS GUIADAS BACALAO CON ALMEJAS CON ENSALADA REPOLLO, PIMIENTOS Y TOMATE FRUTA 515Kcal P:33,2 HC:50,6 L:18,1</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE VERDURAS NUGGETS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 604Kcal P:18,6 HC:71,5 L:25,6</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>5</p> <p>GAZPACHO CARRILLADADA DE TERNERA CON PATATAS YOGUR 527Kcal P:22,2 HC: L:24,3</p> <p>Cena: Sopa y pollo</p>	<p>6</p> <p>ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE COL, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA 505Kcal P:20,9 HC:53,5 L:21,7</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 557Kcal P:22,2 HC:51,8 L:27,6</p> <p>Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR REHOGADAS SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA 533Kcal P:19 HC:46,3 L:28</p> <p>Cena: verdura y pollo</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA TOMATE Y LECHUGA YOGUR 533Kcal P:38,3 HC:38,4 L:23,9</p> <p>Cena: verdura y huevo</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 564Kcal P:22,1 HC:48,2 L:29,8</p> <p>Cena: Sopa y pescado blanco</p>
<p>16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 501Kcal P:21,6 HC:49,7 L:22,6</p> <p>Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>17</p> <p>PATATAS GUIADAS BOQUERONES CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA 539Kcal P:34 HC:61,3 L:15,6</p> <p>Cena: verdura y ternera</p>	<p>18</p> <p>PISTO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 517Kcal P:13 HC:55,9 L:24,6</p> <p>Cena: verdura y pescado azul</p>	<p>19</p> <p>PURE DE VERDURA LIMANDA AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA 560Kcal P:27,1 HC:53 L:25</p> <p>Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>20</p> <p>PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO 629Kcal P:21,7 HC:59,7 L:32,9</p> <p>Cena: verdura y pescado blanco</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES</p>				