

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES junio-26

MIÉNÚ: BASAL LA MILAGROSA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

I. Nutricional

1	2	3	4	5	
<p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>Menestra saiteada</p> <p>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de atún con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan Integral y Yogur Natural</p>	<p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcal: 746,2</p> <p>Prot: 33,1</p> <p>HC: 91,0</p> <p>Lip: 25,7</p>
8	9	10	11	12	
<p>Pastel de patata con verduras</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Alubias estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de queso con ensalada</p> <p>Pan Integral y Yogur Natural</p>	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcal: 757,6</p> <p>Prot: 34,8</p> <p>HC: 93,4</p> <p>Lip: 26,9</p>
15	16	17	18	19	
<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla de york con ensalada</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Verdura tricolor</p> <p>Guiso de garbanzos con arroz integral</p> <p>Pan Integral y Yogur Natural</p>	<p>Espirales en salsa pomodoro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcal: 756,0</p> <p>Prot: 30,3</p> <p>HC: 97,6</p> <p>Lip: 25,3</p>
22	23	24	25	26	
<p>Guiso de alubias</p> <p>Merluza en salsa con habitas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada</p> <p>Pan y Postre Especial</p>	<p>Vacaciones</p>		<p>kcal: 757,9</p> <p>Prot: 29,2</p> <p>HC: 99,2</p> <p>Lip: 25,4</p>
29	30	<p>Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponible en el comedor del centro o a través del responsable.</p> <p>LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES