

2026 JUNIO

CEREAL INTEGRAL SIN PROTEINA ANIMAL



1

Crema de calabacín

Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta fresca y Pan

581,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,4g - HC:61,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g



Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maiz

Arroz integral con tomate

*

Fruta fresca y Pan

528,1Kcal - Prot:11,2g - Lip:9,6g - HC:97,0g AGS:1,4g - Azúcares:10,5g - Sal:1,5g

15

Crema de puerros

Salmón al horno con ajo y perejil

JUNIONesa

Fruta fresca y Pan

798,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:52,0g - HC:51,2g AGS:6,6g - Azúcares:16,3g - Sal:2,2g

BASAL

2

Alubias blancas con zanahoria

Hamburguesa de ternera en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan

951,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:42,5g - HC:94,4g AGS:10,9g - Azúcares:21,7g - Sal:3,3g

9

Garbanzos con verduras

Merluza en salsa verde

*

Fruta fresca y Pan

810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g

16

Macarrones con salsa de tomate

Nuggets de pollo

Ensalada de lechuga, remolacha y maiz

Pastelito y Pan

1154,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:53,8g - HC:136,5g AGS:11,7g - Azúcares:11,9g - Sal:3,2g



Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maiz

Lomo de cerdo fresco

Asadillo de pimientos

Fruta fresca y Pan integral

539,2Kcal - Prot:34,8g - Lip:29,2g - HC:30,6g AGS:6,3g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g



Menestra de verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas

Fruta fresca y Pan integral

653,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:29,1g - HC:72,4g AGS:4,3g - Azúcares:18,9g - Sal:4,6g



Alubias pintas con verduras

Estofado de ternera a la jardinera

*

Fruta fresca y Pan integral

806,0Kcal - Prot:45,5g - Lip:24,2g - HC:88,1g AGS:4,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

3

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan

695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

10

Crema de zanahoria

Escalope de ternera con champiñones

*

Yogur natural ECO y Pan

753,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:39,3g - HC:67,9g AGS:11,8g - Azúcares:30,8g - Sal:2,0g

17

Patatas a la riojana

Merluza con pimientos

*

Yogur natural ECO y Pan

622,5Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,1g - HC:76,3g AGS:4,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,6g

4

Macarrones salteados con ajo y champiñones

Pescado fresco rebozado

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

710,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:18,6g - HC:98,9g AGS:2,9g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

11

Lentejas con verduras

Atún con tomate

*

Fruta fresca y Pan integral

890,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:38,7g - HC:79,9g AGS:5,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,8g

18

Vainas con patata

Paella de verduras

*

Fruta fresca y Pan integral

775,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:16,9g - HC:131,9g AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

5

12

19