

2026 JUNIO

CEREAL INTEGRAL SIN PROTEINA ANIMAL



BASAL

<p>1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>581,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,4g - HC:61,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g</p>	<p>2</p> <p>Alubias blancas con zanahoria</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>951,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:42,5g - HC:94,4g AGS:10,9g - Azúcares:21,7g - Sal:3,3g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maíz</p> <p>Lomo de cerdo fresco</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>539,2Kcal - Prot:34,8g - Lip:29,2g - HC:30,6g AGS:6,3g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g</p>	<p>4</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g</p>	<p>5</p> <p>Macarrones salteados con ajo y champiñones</p> <p>Pescado fresco rebozado</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>710,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:18,6g - HC:98,9g AGS:2,9g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g</p>
<p>8</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maíz</p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>528,1Kcal - Prot:11,2g - Lip:9,6g - HC:97,0g AGS:1,4g - Azúcares:10,5g - Sal:1,5g</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g</p>	<p>10</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>653,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:29,1g - HC:72,4g AGS:4,3g - Azúcares:18,9g - Sal:4,6g</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Escalope de ternera con champiñones</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>753,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:39,3g - HC:67,9g AGS:11,8g - Azúcares:30,8g - Sal:2,0g</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Atún con tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>890,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:38,7g - HC:79,9g AGS:5,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,8g</p>
<p>15</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>JUNIONesa</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>798,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:52,0g - HC:51,2g AGS:6,6g - Azúcares:16,3g - Sal:2,2g</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Pastelito y Pan</p> <p>1154,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:53,8g - HC:136,5g AGS:11,7g - Azúcares:11,9g - Sal:3,2g</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>806,0Kcal - Prot:45,5g - Lip:24,2g - HC:88,1g AGS:4,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g</p>	<p>18</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza con pimientos</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>622,5Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,1g - HC:76,3g AGS:4,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,6g</p>	<p>19</p> <p>Vainas con patata</p> <p>Paella de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>775,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:16,9g - HC:131,9g AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g</p>

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:3,1g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g



8

Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maíz

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

2

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

Pechuga de pollo

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

9

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

16

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 con espinacas

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

SIN CERDO

2026 JUNIO

OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)



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 maíz

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

2

Alubias blancas con zanahoria

Quinoa con verduras

*

Fruta fresca 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

Hamburguesa vegetal

Ensalada de lechuga, remolacha y maíz

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 maíz
Hamburguesa vegetal en salsa de verduras

*

Fruta fresca 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

Quinoa con verduras

*

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 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

Hamburguesa vegetal

*

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 con espinacas

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 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

2026 JUNIO

CEREAL INTEGRAL SIN PROTEINA ANIMAL



SIN GLUTEN Y MARISCO

1

Crema de calabacín

Pechuga de pollo en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

8

Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maíz

Arroz integral con tomate

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

15

Crema de puerros

Jamoncitos de pollo en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

2

Alubias blancas con zanahoria

Hamburguesa de ternera en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

9

Garbanzos con verduras

Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

16

Macarrones sin gluten con salsa de tomate

Pechuga de pollo en salsa de verduras

*

Galletas sin gluten y Pan sin gluten

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

3

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo y maíz

Lomo de cerdo fresco

Asadillo de pimientos

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

10

Menestra de verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

17

Alubias pintas con verduras

Estofado de ternera con verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

4

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan sin gluten

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

11

Crema de zanahoria

Filete de ternera con champiñones

*

Yogur natural ECO y Pan sin gluten

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

18

Patatas a la riojana

Tortilla francesa

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan sin gluten

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

5

Macarrones sin gluten sateados con ajo y champiñones

Pechuga de pollo en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

12

Quinoa con verduras

Lomo de cerdo en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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

19

Vainas con patata

Paella de verduras

*

Fruta fresca y Pan sin gluten

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