

	Lunes								Martes								Miércoles								Jueves								Viernes							
									1								2								3								4							
									Puré de verdura fresca (2) Cinta de lomo con patatas Pan (4) - Fruta								Lentejas estofadas (4) Filete de pollo en salsa Pan (4) - Yogur (8)								Arroz con tomate Tortilla francesa (7) Pan (4) - Fruta								Puré de puerro y judías verdes (2) Filete de merluza al horno (11) Pan (4) - Fruta							
comida																																								
valoración																																								
nutricional	Kcal	465	Lip	28	H.d.c.	26	Prot	24	Kcal	428	Lip	23	H.d.c.	21	Prot	18	Kcal	425	Lip	22	H.d.c.	44	Prot	12	Kcal	344	Lip	22	H.d.c.	17	Prot	19								
recomendación									Guisantes al vapor Palitos de merluza caseros Pan - Fruta								Menestra de verduras salteadas Jamón asado en su jugo Pan - Fruta								Crema de calabacín Hamburguesa de patata y pescado Pan - Fruta								Tomate y Mozzarella Filete de gallo Pan - Fruta							
de cena																																								
	7								8								9								10								11							
comida	Coditos con tomate (4,7)								Crema de verdura fresca y guisantes(2)								Garbanzos con verdura (2,4)								Sopa de fideos (2,4,7)								Arroz con verdura							
	Pescado en salsa (11)								Magro estofado								Tortilla española (7)								Pollo asado con verdura								Merluza en salsa (11)							
	Pan (4) - Fruta								Pan - Yogur (8)								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta							
valoración	Kcal	419	Lip	7	H.d.c.	65	Prot	20	Kcal	388	Lip	13	H.d.c.	28	Prot	26	Kcal	408	Lip	18	H.d.c.	28	Prot	12	Kcal	371	Lip	23	H.d.c.	19	Prot	20	Kcal	368	Lip	7	H.d.c.	46	Prot	18
nutricional																																								
recomendación	Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha Pan - Fruta								Sopa de fideos Albóndigas de pescado en salsa Pan - Fruta								Calabacín a la plancha Lenguado al horno Pan - Fruta								Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta								Crema de calabaza Pizza de jamón y queso Pan - Fruta							
de cena																																								
	14								15								16								17								18							
comida	Macarrones con tomate (4,7)								Patatas con verduras y judías verdes (2)								Lentejas con verdura (4)								Sopa de estrellitas (2,4,7)								Crema de zanahorias (2)							
	Filete de lenguado al horno (11)								Huevos revueltos (7)								Merluza al horno (11)								Ragout de pavo								Cinta de lomo al horno							
	Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Yogur (8)								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta							
valoración	Kcal	299	Lip	8	H.d.c.	38	Prot	16	Kcal	329	Lip	14	H.d.c.	31	Prot	14	Kcal	390	Lip	15	H.d.c.	35	Prot	28	Kcal	346	Lip	13	H.d.c.	39	Prot	18	Kcal	344	Lip	22	H.d.c.	17	Prot	19
nutricional																																								
recomendación	Judías verdes con tomate Filete de merluza Pan - Fruta								Sopa de verdura Pavo al curry Pan - Fruta								Crema de brócoli Canelones con bechamel Pan - Fruta								Espinacas salteadas Lubina al horno Pan - Fruta								Consomé Costillas al horno Pan - Fruta							
de cena																																								
	21								22								23								24								25							
comida	Coditos con tomate (4,7)								Patatas guisadas con verduras (2)								Sopa de cocido (2,4,7)								Arroz con tomate								FIESTA							
	Merluza al horno (11)								Ternera en salsa con verdura								Cocido Completo (2)								Salmón al horno (11)															
	Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Yogur (8)															
valoración	Kcal	299	Lip	8	H.d.c.	38	Prot	16	Kcal	388	Lip	24	H.d.c.	19	Prot	21	Kcal	408	Lip	6	H.d.c.	28	Prot	10	Kcal	346	Lip	13	H.d.c.	39	Prot	18								
nutricional																																								
recomendación	Crema de zanahorias Filete de gallo Pan - Fruta								Guisantes salteados Pollo a la plancha Pan - Fruta								Menestra de verduras Dados de atún con tomate Pan - Fruta								Sopa de estrellitas Pavo a la plancha Pan - Fruta															
de cena																																								

MENÚ DEL DÍA JULIO 2025

Desayunos
Meriendas
Diets
2-5 AÑOS

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Desayunos	Leche (8), tostada con aceite (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con aceite (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas maría integrales (4,13) Fruta fresca de temporada
Meriendas	Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4) con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas maría integrales (4,13) Fruta Fresca de temporada	Pan (4) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan (4) con pavo Fruta Fresca de temporada
DIETAS ESPECIALES					
Dieta Astringente	Arroz blanco hervido Pescado blanco a la plancha (11) Yogur desnatado (8)	Puré de patata Pollo a la plancha Manzana	Sopa de fideos desgrasada (4,7) Pescado blanco a la plancha (11) Yogur desnatado (8)	Puré de patatas y zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado (8)	Sopa de arroz y zanahorias Pollo a la plancha Manzana
Dieta Blanda	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta

Alérgenos:

1-Altramuces/2-Apio/3-Cacahuete/4-Gluten/5-Crustáceos/6-Frutos Secos/7-Huevo/
8-Leche/9-Moluscos/10-Mostaza/11-Pescado/12-Sésamo/13-Soja/14-Sulfitos