

MENÚ BASAL JUNIO 2025

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 ARROZ MILANESA 1.6 arroz, salchichas, queso rallado HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.5.10 burger meat ternera, tomate frito, ajo, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g Cena: escalope de cerdo con verduras	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canerla patata, codillo de jamón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g Cena: emperador a la plancha c/menestra	4 CREMA DE BRÓCOLI 10 brócoli, patata, aceite de oliva MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11 merluza, harina de trigo, huevo FRUTA Y PAN 8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g Cena: wok de pollo con brocoli	5 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, gallina, codillo de jamón COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, chorizo, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g Cena: merluza en papillote c/verdura juliana	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 pasta, nata, queso rallado PALOMETA A LA RIOJANA 2 CON VERDURAS ASADAS palometa, calabacín, pimiento, cebolla, tomate POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché
9 CREMA DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g Cena: pollo con tomate y ensalada	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 lentejas, chorizo, codillo de jamón, zanahoria TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g Cena: fideos de calabacín c/atún	11 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, ajo, aceite ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA (burger meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8 burger meat mixta, menestra, cúrcuma FRUTA Y PAN 8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g Cena: bacalao en papillote	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 zanahoria, apio, patata, aceite oliva POLLO ASADO CON ENSALADA 8 pollo, zanahoria, cebolla, cucuma FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g Cena: salmorejo con huevo y jamón	13 GARBANZOS GUIADOS 10 garbanzos, chorizo, codillo, patata, zanahoria ATÚN A LA BILBAINA CON ENSALADA 1.2.10 atún, pimiento y vinagre POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g Cena: fajitas con pavo y verduras
16 ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, pavo, zanahoria ABADEJO EN SALSA VERDE CON ENSALADA 8 abadejo, ajo, perejil, harina de trigo FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g Cena: ternera la plancha con ensalada	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 judías blancas, patata, codillo de jamón CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite de oliva SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS 2.8.10 salmón, patata, zumo de naranja FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín	19 LENTEJAS GUIADAS 10 lentejas, chorizo, codillo de jamón, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8 pasta tricolor, tomate, oregano POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8 pollo, harina de trigo, pan rallado POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g Cena: wok de atún con verduras y soja
23 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, ajo, aceite MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY 8 merluza, zanahoria, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 774 PROT 27 g HC 102 g LIP 27 g Cena: revuelto de jamón y queso	24 CREMA DE VERDURAS 5.10 zanahoria, apio, patata, aceite oliva FILETE DE POLLO AL AJILLO 8 CON PATATAS filete de pollo, ajo, perejil aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 19 g HC 70 g LIP 32 g Cena: magro estofado con menestra	25 PASTA NAPOLITANA 7.8 pasta, jamón york, tomate frito CINTA DE LOMO AL HORNO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 705 PROT 32 g HC 77 g LIP 26 g Cena: bacalao ojo arriero c/parrillada de verduras	26 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 757 PROT 42 g HC 78 g LIP 29 g Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras	27 PURÉ DE JUDÍAS VERDES judías verdes, patata, aceite MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11 merluza, harina de trigo, huevo POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 770 PROT 41 g HC 74 g LIP 32 g Cena: pollo asado con verdura vapor
30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite SALCHICHAS DE PAVO 1 CON ENSALADA salchichas de pavo, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 22 g HC 73 g LIP 30 g Cena: hamburguesas de atún con tomate				