

2025 JUNIO



LUNES						2
MENESTRA DE VERDURAS						
TORTILLA DE PATATAS CASERA						
NECTARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
433,29	10,99	32,24	4,16	6,85	1,59	58,31

MARTES						3
ALUBIA PINTA CON CALABACÍN						
MARMITAKO DE SALMÓN						
MELÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
486,60	22,85	16,53	2,41	6,32	2,86	64,39

MIÉRCOLES						4
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ATÚN						
MACARRONES CON TOMATE						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LIP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
413,54	14,06	23,98	3,76	9,87	7,66	65,42

JUEVES						5
LENTEJAS CON CALABAZA						
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE PIÑA						
SANDÍA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LIP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
547,06	34,50	23,20	5,40	10,70	4,59	44,69

VIERNES						6
PURÉ DE ESPINACAS						
PAELLA DE MAGRO DE CERDO Y VERDURAS						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LIP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
544,59	15,09	19,58	2,88	5,92	2,53	68,48

LUNES						9
PURÉ DE VERDURAS						
ARROZ ECO INTEGRAL CON BOLOÑESA DE TERNERA						
MELOCOTÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
535,59	11,57	23,36	5,96	10,36	3,86	68,79

MARTES						10
ENSALADA DE PASTA CON ESPIRALES DE COLORES						
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
560,47	22,20	26,88	3,74	11,10	4,87	31,06

MIÉRCOLES						11
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y HUEVO DURO						
LOMO DE CERDO AL HORNO, EN SALSA DE PIMIENTOS						
MELÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
391,46	31,31	24,91	5,54	12,35	5,75	46,21

JUEVES						12
GARBANZOS CON ZANAHORIA						
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LIP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
501,70	22,55	26,09	3,67	11,98	5,61	54,66

VIERNES					13	
BORRAIA CON PATATAS						
JAMONCITO DE POLLO ASADO / CHAMPIÑONES						
SANDIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LIP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
350,01	66,76	69,12	11,73	32,49	10,11	83,55

LUNES						16
LENTEJAS SENCILLAS						
TENERA GUISADA						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
650,63	19,78	37,01	13,00	16,78	3,35	45,86

MARTES						17
ALUBIAS VERDES CON PATATAS						
TORTILLA CASERA, AL HORNO DE PATATAS Y JAMÓN						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
454,26	13,10	34,81	3,98	6,55	1,83	52,54

MIÉRCOLES DBH						18
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS						
SAN JACOBO / PATATAS FRITA						
HELADO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
600,60	7,62	48,94	10,45	19,20	11,80	46,01



LUNES		2				
MENESTRA DE VERDURAS						
TORTILLA DE PATATAS CASERA						
NECTARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
433,29	10,99	32,24	4,16	6,85	1,59	58,31

A cartoon illustration of a pineapple and a watermelon slice. The pineapple is on the left, wearing dark sunglasses and has a small green stem with a single leaf. The watermelon slice is on the right, wearing a light brown fedora with a red band and dark sunglasses. It has a green rind and a pinkish-red flesh with a small green stem and two leaves. Both characters have small brown feet. The background is plain white.

MIÉRCOLES HH-LH						18
ACELGA CON PATATAS						
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO, CON TOMATE						
PERA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
413,04	23,32	31,25	2,86	11,34	4,57	48,51

JUEVES					19	
GARBANZOS CON ZANAHORIA						
FILETE DE MERLUZA AL HORNO, EN SALSA DE CALABAZA						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
476,76	25,82	21,13	2,75	8,83	5,15	56,38

VIERNES						20
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS						
SAN JACOBO / PATATAS FRITA						
HELADO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
600,60	7,62	48,94	10,45	19,20	11,80	46,01



** LOS MENÚS ESTÁN CALIBRADOS CON UNA RACIÓN MEDIA Y CON 40G DE PAN.
** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR LA FRUTA QUE APARECE EN EL MENÚ POR OTRA FRUTA.
** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR EL YOGUR AZUCARADO POR YOGUR NATURAL O UNA FRUTA
** LA PASTA Y EL ARROZ, SON INTEGRALES, SI NO MARCA LO CONTRARIO EN EL MENÚ.