



Menú General

junio de 2026

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: albaricoque, fresas, níspero, pera, manzana, plátano, naranja. Las hortalizas del mes son: acelgas, alcachofa, calabaza, calabacín, espinacas, lechuga, pepino, tomate y zanahoria.

El yogur es natural.

1	2	3	4	5
Espirales integrales de Verano (tomate , aceitunas negras, aromáticas y queso) (1,3,7)	Ensalada de Patata (patata, judía verde, zanahoria, aceitunas y atún) (4)	Arroz integral salteado con Verduras (puerro, zanahoria, pimientos y soja) (1)	Garbanzos estofados con verduras	Crema de acelgas y alubias con crostones (1)
Tortilla a la francesa (3)	Pavo empanado casero (huevo y pan rallado) (1,3)	Merluza a la milanesa (ajo, perejil, huevo y harina de trigo) (1,3,4)	Muslos de pollo al horno	Limanda al horno (4)
Ensalada (íceberg, canónigos, zanahoria y tomate)	Ensalada caprese (tomate, albahaca y queso) (7)	Ensalada con Maíz (íceberg, hoja de roble y tomate)	Patatas asadas	Salsa de tomate, pimientos y Arroz
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Garbanzos con ratatouille de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Pimientos asados con huevo cocido y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata, pimientos y alubia blanca / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche / Fruta
8	9	10	11	12
Lentejas estofadas con verduras (1)	Arroz integral con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos con patata (ajo, aceite, pimienta y huevo hervido) (3)	Espaguetis integrales al Pesto (1,3,7,8)
Lomo de cerdo	Gallineta al horno con picada de ajo y perejil (4)	Pechuga de pollo a la plancha	Palometa al horno (4)	Tortilla de patata (3)
Patatas asadas	Ensalada (lechuga, hoja de roble, tomate y zanahoria)	Ensalada (romana, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas y atún) (4)	Tumbet al horno	Tomate aliñado con aceitunas verdes
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos a la plancha con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y pimientos asados / Fruta	Sugerencia de cena: Salmonetes fritos con arroz y calabacín/ Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta
15	16	17	18	19
Crema de Verduras y lentejas con crostones (1)	Fideuá ciega de carne y verduras (9)	Lentejas estofadas con verduras (1)	Ensalada de arroz integral (tomate, maíz, aceitunas y queso) (7)	Crema de calabacín con crostones (1)
Croquetas de pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Limanda al horno a la limón (4)	Tortilla de patata y calabacín (3)	Merluza a la plancha (4)	Pizza casera de jamón y queso (1,6,7,12)
Trempó mallorquí	Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano y queso tierno) (7)	Ensalada (íceberg, canónigos, zanahoria y tomate)	Brócoli al vapor	Tomate aliñado con aceitunas verdes
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Alubias blancas aliñadas con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con pimientos, calabacín y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Trempó y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta

; Buen verano a todos !

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