

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Lentejas con verdura Dorada en salsa con verduras salteadas Fruta</p> <p>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g</p>	<p>Puchero con pollo y puntitos Patatas revueltas con bacalao. Zanahorias aliñadas Yogur</p> <p>Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g</p>	<p>Macarrones boloñesa Filetes de pollo en su jugo con judías verdes aliñadas Fruta</p> <p>Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g</p>	<p>Guiso de patatas a la riojana Merluza al horno y guisantes Yogur</p> <p>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g</p>	<p>Crema de calabaza con ternera Tortilla a la francesa. Pipirrana Fruta</p> <p>Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Potaje de garbanzos Merluza en salsa de tomate y menestra Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>	<p>Albóndigas en salsa con arroz salteado Tomate aliñado con maíz Yogur</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>	<p>Paella Tortilla de patatas, ensalada con frutas Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>	<p>Lentejas Lagrimitas de pollo caseras, aliño de zanahorias, maíz y tomate Yogur</p> <p>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g</p>	<p>Crema de verduras con pollo Rosada en salsa con dados de patatas Fruta</p> <p>Kcal:339; Grasa:33g ; H de carbono:44,4g Proteínas: 26,2g</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Guiso de patatas con merluza Croquetas. Salmorejo Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>	<p>Potaje de lentejas Lomos de merluza al horno con calabacín Yogur</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>	<p>Ensalada de pasta Lomo en salsa con guisantes Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>	<p>Especial fin de curso elige; Hamburguesa completa con patatas Perrito completo con patatas Sorpresa</p> <p>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g</p>	<p>Especial vacaciones Gaspacho Lasaña de carne boloñesa Yogur</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>
LUNES 22				
<p>Lentejas estofadas Rosada plancha. Guisantes con huevo Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>				





A Fuego Lento 658 996 906

# JUNIO 2026

Libre de toda alergia, sin pescado, sin huevo, sin marisco...



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Lentejas con verdura Verduras salteadas con tiras de pollo Fruta</p> <p>Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g</p>	<p>Puchero con pollo y puntitos Patatas con bacalao Yogur</p> <p>Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g</p>	<p>Macarrones boloñesa Filetes de pollo en su jugo Fruta</p> <p>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g</p>	<p>Guiso de patatas a la riojana Guisantes con jamón Yogur</p> <p>Kcal:521; Grasa:17,6g ; H de carbono:66g Proteínas: 23,2g</p>	<p>Crema de calabaza con ternera Lomo plancha Fruta</p> <p>Kcal:484; Grasa:9,1g ; H de carbono:64,3g Proteínas: 34,5g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Potaje de garbanzos Menestra con jamón Fruta</p> <p>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g</p>	<p>Albóndigas en salsa Arroz salteado Yogur</p> <p>Kcal:499; Grasa:11,1g ; H de carbono:736,9g Proteínas: 21,4g</p>	<p>Paella Wok con verduras Fruta</p> <p>Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g</p>	<p>Lentejas Lagrimitas de pollo caseras. Yogur</p> <p>Kcal:493; Grasa:10g ; H de carbono:61,2g Proteínas: 38,5g</p>	<p>Crema de verduras con pollo Lomo con dados de patatas Fruta</p> <p>Kcal:687; Grasa:27,7g ; H de carbono:79,2g Proteínas: 29,5g</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Guiso de patatas con carne Pollo al limón. Salmorejo Fruta</p> <p>Kcal:562; Grasa:19,9g ; H de carbono:64,8g Proteínas: 29,9g</p>	<p>Potaje de lentejas Guisantes con bacon Yogur</p> <p>Kcal:544; Grasa:25,3g ; H de carbono:51g Proteínas: 27,5g</p>	<p>Ensalada de pasta Lomo en salsa con guisantes Fruta</p> <p>Kcal:508; Grasa:11,4g ; H de carbono:68,7g Proteínas: 31,1g</p>	<p>Cascote Pollo en salsa Yogur</p> <p>Kcal:503; Grasa:14,9g ; H de carbono:59,4g Proteínas: 31,5g</p>	<p>Crema de calabaza y puerros Mini burger con patatas Fruta</p> <p>Kcal:494; Grasa:10,7g ; H de carbono:76,7g Proteínas: 21,2g</p>
LUNES 22				
<p>Lentejas estofadas Judías aliñadas Fruta</p> <p>Kcal:402; Grasa:15,9g ; H de carbono:55,8g Proteínas: 25,9g</p>				





# PROPUESTA DE CENA

## JUNIO 2026



A Fuego Lento 658 996 906

<b>LUNES 1</b>	<b>MARTES 2</b>	<b>MIÉRCOLES 3</b>	<b>JUEVES 4</b>	<b>VIERNES 5</b>
Parrillada de verduras Huevo frito Yogur	Pavo salteado con champiñones Fruta	Gazpacho con jamón y huevo Mejillones al vapor Yogur	Crema de calabaza Pulpo a la gallega Fruta	Menestra de verduras Pollo al horno Yogur
<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIÉRCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>
Pimientos asados Tortilla francesa Yogur	Salpicón de marisco Huevos rellenos Fruta	Habitas con jamón Secreto a la plancha Yogur	Pescado al horno con verduras y patatas Fruta	Sardinas asadas Brócoli rehogado Yogur
<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIÉRCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
Pepino aliñado Boquerones fritos Yogur	Pipirrana Mejillones al vapor Fruta	Espinacas con bechamel Pulpo aliñado Yogur	Salteado de verduras Tortilla de queso Fruta	Calabacin plancha Alitas de pollo al horno Yogur
<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIÉRCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>
Champiñones rehogados Mejillones al vapor Yogur	Salmorejo Lomo adobado Fruta	Picadillo pulpo a la gallega Yogur	Menestra rehogada Huevos rellenos Fruta	Wok de verduras con pollo y soja Yogur
<b>LUNES 29</b>	<b>MARTES 30</b>			
Huevos revueltos con berenjena Yogur	Ensalada mixta Boquerones fritos Fruta			

