

MENÚ JULIO 2026 (SIN HUEVO):

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29 JUNIO		30 JUNIO		1	Crema de calabacín y patata Gallineta a la Bilbaína    Fruta Fresca	2	Alubias estofadas con verduras Salmón al horno    Fruta fresca	3	Fideua con guisantes, zanahoria y pollo    Yogur 
				Kcal: 345 P: 16 CH: 30 Lip: 14		Kcal: 339 P: 18 CH: 31 Lip: 14		Kcal: 364 P: 17 CH: 34,5 Lip: 18,5	
6	Pasta boloñesa    Lomo de cerdo a la plancha Yogur 	7	Guisantes rehogados Merluza a la plancha con verduras    Fruta fresca	8	Lentejas con calabaza    Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca	9	Garbanzos estofados con verduras Bacalao al horno    Fruta fresca	10	Paella Mixta    Yogur 
Kcal: 335 P: 16,5 CH: 35 Lip: 14		Kcal: 363 P: 17 CH: 34 Lip: 15		Kcal: 354 P: 18,5 CH: 31,5 Lip: 15,5		Kcal: 371 P: 17 CH: 42 Lip: 14		Kcal: 396 P: 22,5 CH: 33,5 Lip: 18,5	
13	Coditos con salsa primavera    Pechuga de pavo a la plancha Yogur 	14	Garbanzos estofados con verduras Gallineta a la plancha con guarnición de ensalada    Fruta fresca	15	Crema de zanahoria y calabaza Lomo de cerdo a la plancha con patata cocida Fruta fresca	16	Lentejas estofadas con verduras    Salmón al horno con patatas asadas    Fruta Fresca	17	Arroz con pollo y verduras Yogur 
Kcal: 341 P: 17 CH: 31 Lip: 15		Kcal: 344 P: 14 CH: 35,5 Lip: 15,5		Kcal: 366 P: 16,5 CH: 34 Lip: 17		Kcal: 372 P: 15 CH: 42 Lip: 15		Kcal: 319 P: 18 CH: 24,5 Lip: 16	
20	Crema de calabacín y patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur 	21	Menestra de verduras con ajada Merluza al horno con salsa de tomate    Fruta fresca	22	Arroz al horno con garbanzos, pollo y verduras Fruta fresca	23	Brócoli rehogado con patatas Salmón a la plancha    Fruta fresca	24	Ensalada de pasta con jamón cocido    Yogur 
Kcal: 312 P: 19,5 CH: 20 Lip: 17		Kcal: 354 P: 16 CH: 36 Lip: 15		Kcal: 381 P: 18 CH: 40 Lip: 15		Kcal: 352 P: 18 CH: 34 Lip: 15		Kcal: 356 P: 18,5 CH: 32,5 Lip: 16,5	

27	Coditos con salsa de tomate    Salmón al horno con verduras asadas    Yogur 	28	Arroz con tomate Hamburguesa (sin aderezo) con ensalada Fruta fresca	29	Crema de zanahoria Merluza a la plancha con patata cocida    Fruta fresca	30	Paella Mixta    Fruta Fresca	31	Fideua con guisantes, zanahoria y pollo    Yogur 
Kcal: 380 CH: 37	P: 16 Lip: 17	Kcal: 350 CH: 44,5	P: 12 Lip: 15	Kcal: 326 CH: 29	P: 16 Lip: 15,5	Kcal: 410 CH: 39	P: 18 Lip: 18,5	Kcal: 364 CH: 34,5	P: 12 Lip: 18,5

LISTA DE ALÉRGENOS:



Madrid, 23 de Junio de 2026

Fdo.

Miguel Molinero Sampedro
Col. MAD00808

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.