

Junio 2026

SEMANA 1

Tipo de Plato	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
PRIMEROS PLATOS	SALTEADO DE JUDÍAS VERDES 100g JUDIAS VERDES = 0,6 RACION + 91g PATATA HERVIDA = 1,4 RACIONES	MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA BOLOÑESA 135g DE PASTA INTEGRAL HERVIDA = 3 RACIONES	CREMA CASERA DE CALABAZA DULCE (ECO.) 32,5g PATATA HERVIDA = 0,5 RACIONES + 100g CALABAZA COCIDA = 0,5 RACION	LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA 100g DE LENTEJAS HERVIDAS = 2 RACIONES	ARROZ A LA NAPOLITANA 114g DE ARROZ HERVIDO = 3 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA	TORTILLA FRANCESA	FAJITA DE CERDO 42g FAJITA = 2 RACIONES	POLLO ASADO AL ROMERO	PALOMETA AL HORNO
GUARNICIONES, COMPLEN	ARROZ SALTEADO 53,2g DE ARROZ HERVIDO = 1,4 RACIÓN	ENSALADA FRESCA CON MAÍZ DULCE	LECHUGA Y REMOLACHA	PATATAS ASADAS 35g DE PATATAS ASADAS = 1 RACIÓN	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
POSTRES	YOGUR YOGUR DESNATADO DE SABORES = 0,6 RACIONES	FRUTA (ECO.) 100g = 1 RACIÓN	FRUTA 100g = 1 RACIÓN	FRUTA 50g PLATANO = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACIÓN
PAN	PAN 20g = 1 RACIÓN	PAN INTEGRAL 23g = 1 RACIÓN	PAN 20g = 1 RACIÓN	PAN INTEGRAL 23g = 1 RACIÓN	PAN 20g = 1 RACIÓN

SEMANA 2

Tipo de Plato	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
PRIMEROS PLATOS	ESPAGUETIS AL AJILLO 103,5g DE PASTA HERVIDA = 2,3 RACIONES	CREMA DE ZANAHORIA (ECO.) 100g DE ZANAHORIA HERVIDA = 0,5 RACIONES + 97,5g DE PATATA HERVIDA = 1,5 RACIONES	SOPA CASERA DE COCIDO CON PASTA INTEGRAL 22,5g PASTA INTEGRAL CRUDA = 1,5 RACIÓN	PAELLA DE POLLO TRADICIONAL 114g DE ARROZ HERVIDO = 3 RACIONES	ENSALADA DE ALUBIAS 55g DE ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS = 1 RACIÓN
SEGUNDOS PLATOS	TORTILLA FRANCESA	LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS	COCIDO COMPLETO 82,5g GARBANZOS HERVIDOS = 1,5 RACIONES	ABADEJO AL HORNO	ESTOFADO DE SOJA 30 G SOJA SECA= 1 RAC
GUARNICIONES, COMPLEN	ENSALADA FRESCA DE LECHUGA CON TOMATE	ARROZ SALTEADO 38g DE ARROZ HERVIDO = 1 RACIÓN		ENSALADA FRESCA CON ACEITUNAS NEGRAS	PATATAS AL VAPOR 65g PATATAS COCIDAS = 1 RACIÓN
POSTRES	HELADO APTO STICK DE LIMÓN ALACANT = 1,7 RACIONES	FRUTA 100g = 1 RACIÓN	FRUTA (ECO.) 100g = 1 RACIÓN	FRUTA 100g = 1 RACIÓN	FRUTA 100g = 1 RACIÓN
PAN	PAN 20g = 1 RACIÓN	PAN INTEGRAL 23g = 1 RACIÓN	PAN 20g = 1 RACIÓN	PAN INTEGRAL 23g = 1 RACIÓN	PAN 20g = 1 RACIÓN

SEMANA 3

Tipo de Plato	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
PRIMEROS PLATOS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 170g DE LENTEJAS HERVIDAS = 3,4 RACIONES	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114g DE ARROZ HERVIDO = 3 RACIONES	CREMA CASERA DE LA HUERTA 97,5g DE PATATA HERVIDA = 1,5 RACIONES	MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA POMODORO 135g DE PASTA INTEGRAL HERVIDA = 3 RACIONES	COMIDA ESPECIAL
SEGUNDOS PLATOS	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	POLLO ASADO	MAGRO EN SALSA	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	
GUARNICIONES, COMPLEN	ENSALADA DE TOMATE CON ACEITUNAS	ENSALADA FRESCA CON MAÍZ DULCE	ARROZ SALTEADO 38g DE ARROZ HERVIDO = 1 RACIÓN	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	
POSTRES	YOGUR YOGUR DESNATADO DE SABORES = 0,6 RACIONES	FRUTA 100g = 1 RACIÓN	FRUTA 150g = 1,5 RACIONES	FRUTA 100g = 1 RACIÓN	
PAN	PAN 20g = 1 RACIÓN	PAN INTEGRAL 23g = 1 RACIÓN	PAN 20g = 1 RACIÓN	PAN INTEGRAL 23g = 1 RACIÓN	