



MENÚ BAJO EN COLESTEROL

- 1. GLUTEN
- 2. LÁCTEO
- 3. HUEVO
- 4. PESCADO
- 5. MOLUSCOS

- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. CACAHUETES
- 8. FRUTOS DE CÁSCARA
- 9. SOJA
- 10. SÉSAMO

- 11. MOSTAZA
- 12. APIO
- 13. ALTRAMUCES
- 14. SULFITO



JUNIO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Lentejas ecológicas con verduras (1,2,14)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>565,17 kcal, 85,32 gr HC 19,73 prot, 12,94g líp</p> <p>1</p>	<p>Espirales integrales al horno con tomate casero al horno (1)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta (14)</p> <p>fruta</p> <p>690,35 KCAL, 81,83 gr HC, 35,50 gr Prot, 22,82g líp</p> <p>2</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Salmón al horno con ensalada variada (4,5,6,14)</p> <p>fruta</p> <p>739,99 KCAL, 88,93gr HC, 29,68 pt, 27,79g líp</p> <p>3</p>	<p>Crema de verduras (14)</p> <p>Pollo a la plancha con verduritas y patatas asadas (14)</p> <p>yogur desnatado (2)</p> <p>741,73 KCAL, 78,93g HC, 34,53g Prot, 30,09g Líp</p> <p>4</p>	<p>Garbanzos a la marinera (4,5,6,14)</p> <p>Merluza al horno en salsa de puerros (4,5,6)</p> <p>fruta</p> <p>543,9 KCAL, 58,44g HC, 30,34g Prot, 19,17gr Líp</p> <p>5</p>
<p>Macarrones integrales al pomodoro (1)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>682,21 KCAL, 81,5g HC, 31,41g Prot, 23,91 Líp</p> <p>8</p>	<p>Alubias pintas con verduritas (14)</p> <p>Tortilla francesa con tomate aliñado (3,14)</p> <p>fruta</p> <p>582,63 KCAL, 79,29g HC, 26,20g Prot, 16,70g Líp</p> <p>9</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ensalada variada (14)</p> <p>yogur desnatado(2)</p> <p>585,98 KCAL, 48,72g HC, 35,63g Prot, 26,83 Líp</p> <p>10</p>	<p>Salteado de arroz con zanahoria y guisantes</p> <p>Hamburguesa de pavo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>531,79 KCAL, 65,85g HC, 25,86g Prot, 16,88g Líp</p> <p>11</p>	<p>Crema fresca de puerros y calabaza asada (14)</p> <p>Merluza a la plancha con patata asada (4,5,6,14)</p> <p>fruta</p> <p>537,85KCAL, 82,01g HC, 22,11g Prot, 11,13 Líp</p> <p>12</p>
<p>lentejas ecológicas estofadas con verduras (1,2,14)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>fruta</p> <p>594,02 KCAL, 74,28g HC, 35,03g Prot, 14,8g Líp</p> <p>15</p>	<p>Crema de calabacín y puerro (14)</p> <p>Merluza al horno con salsa de pimientos el piquillo (4,5,6)</p> <p>yogur desnatado(2)</p> <p>607,06 KCAL, 85,33g HC, 28,21g Prot, 15,35 Líp</p> <p>16</p>	<p>Ensalada de pasta con vinagreta (1,14)</p> <p>Lomo adobado con ensalada variada (1,3,14)</p> <p>fruta</p> <p>861,53 KCAL, 80,05g HC, 49,41g Prot, 36,14g Líp</p> <p>17</p>	<p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa española con verduras asadas y patatas hervidas (14)</p> <p>fruta</p> <p>771,49 KCAL, 79,8g HC, 26,45g Prot, 35,16g Líp</p> <p>18</p>	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14)</p> <p>fruta</p> <p>717,16 KCAL, 87,49g HC, 27,68g Prot, 27,68 Líp</p> <p>19</p>
25	26	27	28	29