



# MENÚ SIN LACTOSA

-  1. GLUTEN
-  6. CRUSTÁCEOS
-  11. MOSTAZA
-  2. LÁCTEO
-  7. CACAHUETES
-  12. APIO
-  3. HUEVO
-  8. FRUTOS DE CÁSCARA
-  13. ALTRAMUCES
-  4. PESCADO
-  9. SOJA
-  14. SULFITO
-  5. MOLUSCOS
-  10. SÉSAMO



## 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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">3</p>	<p>Crema de verduras (14)</p> <p>Pollo al ajillo con verduritas y patatas fritas (14)</p> <p>Yogur soja (9)</p> <p>741,73 KCAL, 78,93g HC, 34,53g Prot, 30,09g Líp</p> <p style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">5</p>
<p>Macarrones integrales al pomodoro (1)</p> <p>Filete de aguja a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>Fruta</p> <p>692,53 KCAL, 83,43g HC, 31,73g Prot, 24g Líp</p> <p style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">9</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón</p> <p>Contra muslo de pollo con ensalada variada (14)</p> <p>Yogur soja (9)</p> <p>585,98 KCAL, 48,72g HC, 35,63g Prot, 26,83 Líp</p> <p style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">10</p>	<p>Salteado de arroz con zanahoria y guisantes</p> <p>Hamburguesa 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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 soja (9)</p> <p>607,06 KCAL, 85,33g HC, 28,21g Prot, 15,35 Líp</p> <p style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">16</p>	<p>Ensalada de pasta con vinagreta (1,14)</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada variada (14)</p> <p>Fruta</p> <p>861,53 KCAL, 80,05g HC, 49,41g Prot, 36,13g Líp</p> <p style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">17</p>	<p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa española con verduras asadas y patatas fritas (14)</p> <p>Fruta</p> <p>771,49 KCAL, 79,8g HC, 26,45g Prot, 35,16g Líp</p> <p style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">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 style="text-align: right; font-size: 48px; opacity: 0.5;">19</p>
25	26	27	28	29