

Menú General

junio de 2026

La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Les frutas de este mes son: Albaricoque, Cereza, Higo, Fresas, Níspero, Pera, Manzana, Melón, Plátano, Ciruela, Naranja.

Les hortalizas de este mes son: Acelgas, Calabaza, Calabacín, Pepino, Lechuga, Espinaca, Zanahoria, Tomate.

El yogur que se ofrece es natural sin azúcar.

1	2	3	4	5
Crema de Calabacín	Macarrones integrales a la Pizzaiola (1,3)	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Arròs integral salteado con Verduras	Garbanzos con Trempó y Aceitunas
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza a la plancha a la espalda (4)	Pollo asado con limón y romero	Hoki al horno al limón (4)	Hamburguesa de Carne de Ternera a la plancha (6,12)
Ensalada de Tomate Chery	Judía verde y zanahoria	Ensalada Campera	Ensalada Caprese (7)	Patata al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Pimientos asados y sepia a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y quiche casero variado / Fruta
8	9	10	11	12
Arroz integral 5 delicias (2,4,14)	Guiso de Alubias Pintas con col	Ensalada de Patata (3)	Crema de Acelgas y Zanahoria	Espirales integrales de Verano (1,3,4)
Tiras de Calamar (1,2,3,4,14)	Pollo a la plancha con cebolla	Redondo de Pavo al horno	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Salmón a la plancha (4)
Ensalada Rústica	Patatas al horno	Sanfaina de Verduras	Ensalada con Pepino	Ensalada con Maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata, pimientos y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Salmonetes fritos con arroz y calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras asadas y pa amb oli / Fruta
15	16	17	18	19
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Macarrones integrales a la Carbonara (1,3,6,7)	Crema de Garbanzos y Verduras	Arròs integral con Salsa de Carne	Ensalada fría de Patata (3)
Salchicha de Cerdo (12)	Hoki a la plancha con Picada (4)	Pechuga de Pollo con Cebolla	Tortilla a la Francesa (3)	Bacalao al horno con Pimientos (1,4)
Ensalada Mediterrànea	Ensalada de Verano	Patatas asadas	Guisantes y Zanahoria	Ensalada con Aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Trempó y bacalao a la plancha con quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y coquetas de garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta

¡ Buen verano a todos !

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos