

FÁTIMA: MENÚ - SIN HUEVO/LÁCTEOS/PROTEÍNA VACA JUNIO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) POLLO A LA JARDINERA (tomate, champiñón, guisante, zanahoria) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 447,30 Prot: 11,59g Hidrat: 63,56g Grasas: 16,54g Sat: 2,25g Azúc: 14,37g Sal: 1,44g	2 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 487,50 Prot: 23,65g Hidrat: 67,75g Grasas: 12,89g Sat: 1,74g Azúc: 11,33g Sal: 1,27g	3 (G) COCIDO CON BERZA (patata, j.tiernas, zanahoria) (G) FIAMBRE DE PAVO (G) SALTEADO DE CALABACÍN CON CEBOLLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 389,15 Prot: 13,21g Hidrat: 54,31g Grasas: 13,93g Sat: 1,55g Azúc: 12,12g Sal: 1,86g	4 (G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite) (G) LOMO ADOBADO AL HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 518,44 Prot: 14,66g Hidrat: 79,64g Grasas: 16,05g Sat: 3,02g Azúc: 15,32g Sal: 2,13g	5 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) ABADEJO AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) PATÁTAS HORNO (aceite, laurel) (G) YOGUR DE SOJA (G) PAN INTEGRAL Kcal: 543,64 Prot: 21,26g Hidrat: 64,34g Grasas: 23,36g Sat: 2,91g Azúc: 7,44g Sal: 2,17g
8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j. secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 467,39 Prot: 23,70g Hidrat: 60,07g Grasas: 14,84g Sat: 1,71g Azúc: 11,18g Sal: 1,04g	9 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) (G) FIAMBRE DE PAVO (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 398,13 Prot: 11,43g Hidrat: 69,61g Grasas: 9,09g Sat: 0,99g Azúc: 10,22g Sal: 1,48g	10 (G) GURULLOS DE ALMERÍA (pollo, pimiento, patata, guisantes, ajos) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 544,82 Prot: 25,35g Hidrat: 88,54g Grasas: 10,35g Sat: 1,63g Azúc: 9,77g Sal: 2,00g	11 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón, guisante, tomate, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 526,05 Prot: 19,45g Hidrat: 84,81g Grasas: 12,04g Sat: 1,71g Azúc: 22,03g Sal: 1,77g	12 (G) GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, ajo) (G) ABADEJO AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (G) YOGUR DE SOJA (G) PAN INTEGRAL Kcal: 425,34 Prot: 24,12g Hidrat: 45,56g Grasas: 15,19g Sat: 2,60g Azúc: 4,58g Sal: 1,54g
15 (G) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO (apio, puerro, zanahoria) (G) ROLLITOS DE PRIMAVERA. A (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 406,60 Prot: 9,90g Hidrat: 69,35g Grasas: 9,51g Sat: 1,60g Azúc: 8,51g Sal: 1,82g	16 (G) CAZUELA DE ARROZ CON POLLO (tomate, guisante, ajos) (G) MERLUZA HORNO (G) PISTO DE VERDURAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 591,15 Prot: 20,03g Hidrat: 87,55g Grasas: 18,12g Sat: 2,44g Azúc: 15,70g Sal: 1,86g	17 (G) ACELGAS ESPARRAGADAS (patata, garbanzos, pimiento, cebolla) (G) HAMBURGUESA DE POLLO PLANCHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 470,42 Prot: 17,85g Hidrat: 53,91g Grasas: 20,70g Sat: 6,58g Azúc: 9,42g Sal: 1,75g	18 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 568,59 Prot: 15,83g Hidrat: 68,02g Grasas: 32,88g Sat: 7,91g Azúc: 18,25g Sal: 1,09g	19 (G) LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (patata, zanahoria, tomate, pimiento) (G) HALIBUT AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) ZANAHORIAS BABY (G) YOGUR DE SOJA (G) PAN INTEGRAL Kcal: 495,88 Prot: 26,87g Hidrat: 63,86g Grasas: 13,34g Sat: 1,99g Azúc: 7,32g Sal: 1,51g
22 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (G) MERLUZA HORNO (G) MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 476,62 Prot: 15,06g Hidrat: 65,77g Grasas: 18,48g Sat: 2,14g Azúc: 8,79g Sal: 1,48g	23	24	25	26
29	30	3	4	5

GLUTEN

HUEVO

PESCADO

MOLUSCO

SOJA

ALTRAMUCES

LECHE

SÉSAMO

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

SULFITOS

CACAHUETE

CRUSTÁCEOS

La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.