



# MENÚ JUNIO 2026



## DESAYUNO

### LUNES

Vaso de leche con galletas integrales

### MARTES

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

### MIÉRCOLES

Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal

### JUEVES

Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal

### VIERNES

Vaso de leche y tortitas de maíz

## COMIDA

1 -Crema de verduras variadas  
-Tofu marinado a la plancha con rodajas de cebolla, ajo y perejil  
-Fruta.

2 -Ensalada de pasta de colores con daditos de tomate y queso  
-Tortilla con trocitos de berenjena  
-Fruta.

3 Garbanzos cocidos con espinacas, zanahorias y patatas.  
-Filete de pollo rebozado con pan rallado integral y sésamo.  
-Fruta.

4 -Verduras al horno (calabaza, zanahorias, patatas y cebollas)  
-Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
-Fruta.

5 -Sopa de pollo con arroz integral  
-Pescado blanco a la plancha  
-Fruta.

8 -Tallarines con salsa boloñesa casera (carne picada, verduras y salsa de tomate)  
-Fruta.

9 -Crema de acelgas y patatas  
-Varitas de pavo rebozadas con leche de coco y pan rallado  
-Fruta.

10 -Judías blancas con verduras  
-Pescado blanco al horno con un toque suave de limón  
-Fruta.

11 -Arroz caldoso casero, con verduras.  
-Tortilla de patatas  
-Fruta.

12 -Sopa de cocido con pasta maravilla  
-Tofu marinado y rebozado con huevo a la plancha  
-Fruta.

15 - Calabaza, zanahorias, patatas y cebollas al horno con semillas de sésamo.  
- Tortilla francesa.  
- Fruta.

16 - Lentejas guisadas caseras con verduras y daditos de ternera.  
- Fruta.

17 Crema de espinacas y puerros.  
- Pescado blanco a la plancha con un toque suave de limón.  
- Fruta.

18 - Fideos a la cazuela caseros con verduras y trocitos de pollo  
- Fruta.

19 - Sopa de verduras y arroz.  
- Pescado al horno con rodajas de berenjenas y cebolla.  
- Fruta.

22 -Macarrones con salsa de tomate natural y queso rallado  
-Tofu rebozado con leche de coco y pan rallado  
-Fruta.

23 -Crema de verduras variadas  
-Tortilla francesa con queso  
-Fruta.

24 **FESTIVO**

25 - Garbanzos hervidos con verduras.  
- Filete de pollo rebozado con pan rallado y leche de coco.  
- Fruta.

26 -- Sopa de pollo con pasta de letras.  
- Pescado blanco a la plancha con un toque suave de limón.  
- Fruta.

29 Ensalada de pasta de colores con daditos de tomate y queso.  
- Hamburguesa casera de pollo a la plancha.  
- Fruta.

30 -Arroz caldoso con verduras  
-Pescado blanco al horno con patatas laminadas  
-Fruta.

## MERIENDA

Bebida vegetal con tostadas de pan integral y queso fresco

Vaso de leche con tortitas de maíz y loncha de pavo

Bebida vegetal y bizcocho casero de limón sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Vaso de leche y bizcocho casero sin azúcar

