



MENÚ JULIO 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

6 - Fideos a la cazuela con verduras y dados de pollo caseros.
- Fruta.

7 - Crema de judías blancas con verduras.
- Tofu marinado a la plancha.
- Fruta.

8 - Arroz con salsa de tomate natural.
- Pescado blanco al horno con láminas de calabacín.
- Fruta.

9 - Puré de brócoli, zanahoria, patatas y calabaza.
- Tortilla francesa.
- Fruta.

10 - Sopa de cocido con estrellitas.
- Filete de pescado blanco a la plancha.
- Fruta.

13 - Crema de verduras variadas
- Tofu marinado a la plancha acompañado de daditos de tomate y pepino.
- Fruta.

14 - Espirales de colores con aceite de oliva y queso.
- Tortilla francesa con espárragos.
- Fruta.

15 - Crema de calabacín y puerros.
- Filete de pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla.
- Fruta.

16 - Arroz blanco con salsa boloñesa casera (tomate natural, verduras y carne de ternera)
- Fruta.

17 - Crema de garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias.
- Filete de pollo rebozado con pan rallado, leche de coco y semillas de sésamo.
- Fruta.

20 - Puré de patatas y zanahorias.
- Nuggets caseros de pollo rebozados con harina integral.
- Fruta.

21 - Arroz integral con verduras y dados de ternera en salsa casera.
- Fruta.

22 - Lentejas guisadas caseras con verduras.
- Pescado blanco al horno con un toque de ajo y perejil.
- Fruta.

23 - Sopa de verduras con fideos.
- Tortilla con trocitos de berenjena.
- Fruta.

24 - Crema de verduras variadas.
- Pescado blanco a la plancha con un toque suave de naranja.
- Fruta.

27 - Macarrones con salsa boloñesa casera (tomate natural, verduras y carne de ternera)
- Fruta.

28 - Lentejas salteadas con verduras.
- Varitas de pavo rebozadas con harina integral y semillas de sésamo.
- Fruta.

29 - Arroz caldoso con calabaza y zanahoria.
- Pescado blanco al horno con patatas laminadas.
- Fruta.

30 - Crema de verduras variadas.
- Tortilla francesa con calabacín
- Fruta.

31 - Sopa de pollo con arroz integral.
- Albóndigas de ternera con salsa de tomate natural.
- 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

