

JUNIO

COLONIAS VERANO 2026

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones a la napolitana 	Arroz a la cubana 	Garbanzos al estilo casero 	Crema de verduras 	Brócoli al estilo casero 
Jamoncito de pollo al chilindrón 	San Jacobo empanado 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 	Estofado de pavo en salsa española 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Yogur Natural 	Fruta fresca
Energía: 747 kcal. Lípidos: 35,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 69,7 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 3,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 			
Cabezada con tomate y pimientos 	Hamburguesa con salsa de champiñones con ensalada 			
Fruta fresca	Fruta			
Energía: 307 kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 16,9 g. Azúcares: 7,6 g. Proteínas: 15,3 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.