



MENÚ HIPOCALÓRICO. JUNIO 2024.

LUNES 3

Arroz frito con york.

Carne de magro a la jardinera con patatas cuadro.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

MARTES 4

Macarrones al ajillo.

Tortilla francesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 5

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados) (INF, 1º, 2º, 3º).

Ensaladilla rusa sin mahonesa (patata, guisantes, zanahorias, atún).

Filete de merluza con salsa alicantina.

Gazpacho (sin pan).

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 6

Patatas con hortalizas.

Pechuga de pollo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 7

Arroz tres delicias.

Suprema de salmón en su jugo.

Zanahorias cocidas a las finas hierbas.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 10

Macarrones con tomate (INF, 1º, 2º, 3º)

Ensalada italiana (pasta, lechuga, tomate, aceituna, zanahoria, atún, queso, maíz, orégano y salsa vinagreta).

Filete de merluza a la cazuela con guisantes.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

MARTES 11

Sopa de picadillo con arroz (INF 1º y 2º).

Ensalada de arroz (arroz, atún, lechuga, huevo, jamón york, maíz, zanahoria, tomate y salsa vinagreta).

Filete de perca con tomate.

Gazpacho (sin pan).

Panaché de verduras.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 12

Crema natural de calabaza (sin tostones horneados).

Pollo al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 13

Patatas con hortalizas.

Jamón al horno en su jugo.

Coliflor rehogada.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 14

Paella mixta.
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 17

Arroz tres delicias.
Albóndigas de pollo (horneadas).
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Lácteo desnatado.

MARTES 18

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).
Filete de merluza con salsa alicantina.
Judías verdes salteadas.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 19

Coditos al pesto.
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 20

Caldo casero de gallina con fideos.
Suprema de salmón en su jugo.
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 21

Patatas con hortalizas.
Cinta de lomo adobado a la plancha.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con lombarda.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 24

Fusilli al ajillo.
Filete de perca en salsa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 25

Arroz frito con york.
Hamburguesa de pollo a la plancha.
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Lácteo desnatado.