

MENÚ JUNIO 2026 – SIN CARNE

<p>1</p> <p>Ensalada de pasta integral con lechuga, zanahoria y tomate(1) Rosada al horno con patatas ecológicas gajo(4) Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Crema de guisantes, brócoli y zanahoria(12) Tortilla de patatas ecológicas (fritura) con ensalada de tomate y aguacate(3) Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>
<p>8</p> <p>Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín(1) Filete de tilapia a la plancha con ensalada de tomate picado(4) Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Guiso de alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patata ecológica(12) Tortilla de calabacín con ensalada de 4 colores (lechuga, zanahoria, maíz y remolacha)(3) Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada César sin pollo: lechuga, tomate, queso y picatostes con daditos de huevo duro(1,7,3) Lentejas con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)</p>	<p>12</p> <p>Arroz 3 delicias con guisantes y zanahoria(12) Salmón a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz(4) Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga y pepino(3) Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Merluza al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino(3) Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de alubias con berenjena, cebolla y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)</p>	<p>19</p> <p>Salmorejo(1) Croquetas caseras de bacalao con patata ecológica cocida con pimentón(1,3,4) Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Macarrones integrales con tomate, calabacín y cebolla(1) Huevos rellenos de atún con salsa mayonesa y ensalada de tomate picado(3,4,6) Fruta de temporada</p>	<p>INICIO DE VACACIONES DE VERANO</p>			
<p>Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p>				
<p>Frutas de temporada: albaricoque, ciruela, melocotón, paraguayo, cereza, fresas, nectarina, plátano, níspero, naranja, sandía y melón</p>				
<p>Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral</p>				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

1 Bowl de salmón con tomates Cherry, aguacate y quinoa Yogur griego natural	2 Puré de patatas Brochetas de tofu con pimiento y berenjena asados Fruta de temporada	3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 FESTIVO
8 Gazpacho andaluz Sardinas al horno con patatas gajo Yogur griego natural	9 Ensalada de lechuga, remolacha, tomate, pepino, soja texturizada y picatostes de pan integral Fruta de temporada	10 Bastoncitos de boniato asado Huevos rellenos de tomate y atún Fruta de temporada	11 Heura salteada con pimiento, puerro y zanahoria con acompañamiento de arroz Fruta de temporada	12 Ensaladilla jardinera: patata, guisantes, judías, zanahoria y huevo duro Fruta de temporada
15 Crema fría de puerro y patata Salmón a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur griego natural	16 Hamburguesa completa vegetal con pan integral, tomate y lechuga Fruta de temporada	17 Ensalada al gusto Hummus con palitos de zanahoria y pan integral Fruta de temporada	18 Puré de patata Revuelto de alcachofas Fruta de temporada	19 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
22 Fajitas de bonito con pimientos de colores y cebolla morada Yogur griego natural	INICIO DE VACACIONES DE VERANO			

NUTRI-RECETAS VERANIEGAS: IDEAS DE HELADOS SALUDABLES

Llega el calor y con él...¡LOS HELADOS!

Os dejamos ideas de helados ricos y nutritivos para este verano

HELADO DE MELÓN Y FRESAS

Batimos 1 yogur natural con trozos de melón y fresas, y al congelador en unos moldes para helado.

SORBETE DE SANDÍA

Quitar cáscara y semillas de la sandía (2 rodajas), troceamos y trituramos la sandía hasta que quede un puré. Añadimos un poco de zumo de limón (½ limón). Mezclamos todo y dejamos enfriar en la nevera (mezclar cada 30 minutos durante 2 horas) y congelar.

CHOCOPLÁTANO

1. Aplastamos con un tenedor 1 plátano maduro. Se mete en el congelador 3 horas.
2. Cuando ya esté congelado, se ponen en un bol 2 onzas de chocolate puro del 85% junto con 1 cucharadita de aceite de coco, y se mete en el microondas 1-2 minutos, hasta que se funda el chocolate y se remueve todo bien.
3. Se pican unas almendras
4. Se introduce el helado en el chocolate caliente y luego en el bol de las almendras. Se espera unos segundos hasta que se ponga duro el helado y listo para comer.