

# MENÚ JUNIO 2026 – SIN SÉSAMO, MARISCO, GAMBAS, PESCADO AZUL Y AGUACATE

1	2	3	4	5
Ensalada de pasta integral con lechuga, zanahoria y tomate(1) Estofado de magro de cerdo con tomate Fruta de temporada	Crema de guisantes, brócoli y zanahoria(12) Tortilla de patatas ecológicas (fritura) con ensalada de tomate y pepino(3) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
8	9	10	11	12
Lacitos integrales con dados de tomate, champiñones y calabacín(1) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate picado Fruta de temporada	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	Crema de brócoli, cebolla y patata ecológica Bacalao con patatas ecológicas gajo al horno(4) Fruta de temporada	Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes(1,7) Lentejas con verduras y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)	Arroz 3 delicias con guisantes y zanahoria(12) Rosada a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz(4) Fruta de temporada
15	16	17	18	19
Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Tacos de pollo con verduras (excepto aguacate) acompañado por ensalada de lechuga y pepino(1,6,10) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Merluza al horno con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Fruta de temporada	Arroz a la cubana con taquitos de jamón cocido (>85% de carne)(7,12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino(3) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y huevo duro(3) Potaje de alubias con berenjena, cebolla y patata ecológica(12) Yogur griego natural(7)	Salmorejo(1) Croquetas caseras de bacalao con patata ecológica cocida con pimentón(1,3,4) Fruta de temporada
22	<b>INICIO DE VACACIONES DE VERANO</b>			
Macarrones integrales con tomate, calabacín y cebolla(1) Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate picado Fruta de temporada				
<b>Alérgenos:</b> 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				
<b>Frutas de temporada:</b> albaricoque, ciruela, melocotón, paraguayo, cereza, fresas, nectarina, plátano, níspero, naranja, sandía y melón				
Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral				

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

<p>1</p> <p>Bowl de bacalao desmigado con tomates Cherry, aceitunas y quinoa Yogur griego natural</p>	<p>2</p> <p>Puré de patatas Brochetas de pavo con pimiento y berenjena asados Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>4</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>5</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>8</p> <p>Gazpacho andaluz Lubina al horno con patatas gajo Yogur griego natural</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha, tomate, pepino, pollo y picatostes de pan integral Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Bastoncitos de boniato asado Huevos rellenos de tomate y aceitunas picadas Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lomo de cerdo salteado con pimiento, puerro y zanahoria con acompañamiento de arroz Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensaladilla jardinera: patata, guisantes, judías, zanahoria y huevo duro Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Crema fría de puerro y patata Dorada a la plancha con picada de ajo y perejil Yogur griego natural</p>	<p>16</p> <p>Hamburguesa completa de pollo con pan integral, tomate y lechuga Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada al gusto Hummus casero (elaborado sin pasta de sésamo) con palitos de zanahoria y pan integral Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Puré de patata Revuelto de alcachofas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Minipizzas de berenjena Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Fajitas de huevos revueltos con pimientos de colores y cebolla morada Yogur griego natural</p>	<p><b>INICIO DE VACACIONES DE VERANO</b></p>			

# 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.