MENÚ JUNIO 2026
CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
Salmorejo 1-6T-10T	Fideua Mixta con Ali-Oli 1-2-3-4-6-10T-12-14	Crema de Calabaza 12	Arroz Integral con verduras 9T	Lentejas de la Abuela 1T-6	Acelgas con Patatas y Refrito de Ajos 12	Garbanzos Salteados con Gambas y Almejas 2-4-12-14
Pollo a L'ast	Estofado de Ternera a la Jardinera	Butipincho 1-12	Cazon al Horno 2T-4-14	Rape al Horno 4	Albondogas estofadas con Sepia 2T-4-6-12-14	Atun al Horno 2T-4-14T
Patata Asada 12	Zanahoria Baby con Hierbas 9T	Secas	Salsa de Almendras 5T-7-8	Salsa Marinera 2T-12-14	Salsa del Estofado 2T-4-6-12-14	Sanfaina 9
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
Kcal: 765 Lip: 32,42 Prot: 56,35 HC: 60,29	*Kcal: 1.206 Lip: 49,43 Prot: 69,05 HC: 119,71*	*Kcal: 696 Lip: 38 Prot: 30 HC:57*	*Kcal: 1.072 Lip: 29,81 Prot: 51,52 HC: 150,63*	*Kcal:8765 Lip:34,74 Prot:40 HC:67*	*Kcal:855 Lip:49 Prot:47 HC:85*	*Kcal:908 Lip:32 Prot:75 HC:80*
8	9	10	11	12	13	14
Coliflor con Patata Ajorriera 12	Arroz Negro 2T-4-7T-12-14	Lentejas Estofadas Veganas 1T-12	Ensalada de Pasta 1-3T-4-6T-10T	Paella Mixta 2T-4-14	Garbanzos Estofados 6	Cardo con Patatas Ajos y Pimenton 12
Pollo en Pepitoria 5T-8-12	Lenguadina a la Naranja 2T-4-14T	Hamburguesa Mixta con Cebolla Confitada 6-12	Ragout de Pavo a la Catalana 5T-8-12T	Lomo a la Pimienta 7	Merluza al Limón 2T-4-12-14T	Albondogas guisadas 6-12
Patata Asada 12	Salteado de Verduras	Patata Gajo	Pimiento Morron en Tiras 12	Champiñones Salteados	Pimiento Verde Asado	Guisantes con Ajillo
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
Kcal: 868 Lip: 33,44 Prot: 63,35 HC: 79,19	*Kcal: 975 Lip: 29,63 Prot: 51,60 HC: 136,57*	*Kcal: 1.080 Lip: 53,79 Prot: 75,05 HC: 95,14*	*Kcal: 1.045 Lip: 33,25 Prot: 58,47 HC: 119,34*	*Kcal:1.175,35 Lip:37,38 Prot:100,47 HC:119,39*	*Kcal:987 Lip:52 Prot:52 HC:80*	*Kcal:993 Lip:53 Prot:41 HC:87*
15	16	17	18	19	20	21
Ensaladilla Rusa con Atun y Huevo 3-4	Crema de Calabaza al Horno 12	Fabada vegetal de judías blancas	Gazpacho 1-6T-10T	Arroz con verduras 9T	Ensalada Alemana 1-3-6-7T-10-12-13T	Fideos al Horno con Sepia 1-2-3T-4-6T-10T-12-14
Rape en Salsa de Almendras 4-5T-7-8-12	Salchichas de Pollo 12	Tortilla francesa 3	Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-14T	Muslo de Pollo Asado	Merluza en Salsa Verde 2T-4-14T	Conejo Estofado con Setas 8-12
Dados de Calabacin y Berenjena	Pisto de Verduras 9T	Salteado de Verduras	Patata Gajo	Calabacín al Horno	Zanahoria Baby con Hierbas 9T	Patata dado con Piacada 12
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
Kcal: 1.083 Lip: 66,18 Prot: 48,30 HC: 70,67	*Kcal: 586 Lip: 27,02 Prot: 29,75 HC: 54,78*	*Kcal: 634 Lip: 26,46 Prot: 23,75 HC: 75,91*	*Kcal: 886 Lip: 43,74 Prot: 47,81 HC: 92,76*	*Kcal:831,64 Lip:25,42 Prot:58,94 HC:93,56*	*Kcal:1011 Lip:61 Prot:40 HC:78*	*Kcal:1106 Lip:40 Prot:69 HC:120*

ALERGENOS:

1- Gluten; 2- Crustáceo; 3- Huevo; 4- Pescado; 5- Cacahuete;6- Soja; 7- Leche y derivados; 8- Frutos secos; 9- Apio; 10- Mostaza; 11- Sésamo; 12- Sulfitos;13- Altramuces; 14- Moluscos

MENÚ JUNIO 2026
CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
22	23	24	25	26	27	28
Espinacas con Patata y Refrito de Ajos y Pasas 5T-8T-12	Ensalada de Pasta con Jamon y Pollo 1-3T-6T-10T	Guisantes con Patatas	Cocido de Garbanzos 6	Ensaladilla Rusa con Atun 3-4	Fideua de Montaña con Ali-Oli 1-3-10T-6-12	Ensalada de lentejas 1T-4
Ternera en Menestra a la Navarra 1-9	Merluza Asada 2T-4-14T	Pimientos de Piquillo Rellenos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-10T-14T	Tortilla francesa 3	Salmon al Papillote 4	Hamburguesa Mixta con Queso y Cebolla 6-7-12	Ragout de Pavo Estofado con Setas 1-6-12
Champiñones al Ajillo 12	Pimiento Verde Asado		Brocoli y Zanahoria dado al Vapor 12	Salteado de Verduras	Pimiento Morron en Tiras 12	Patata al Caliu 12
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
Kcal: 901 Lip: 35,71 Prot: 57,58 HC: 82,92	*Kcal: 725 Lip: 25,80 Prot: 42,24 HC: 79,84*	*Kcal: 713 Lip: 17,17 Prot: 36,26 HC: 98,39*	*Kcal: 778 Lip: 37,23 Prot: 34,60 HC: 76,86*	*Kcal:1.213,93 Lip:78,80 Prot:61,35 HC:60,68*	*Kcal:1.3913 Lip:81 Prot:72 HC:92*	*Kcal:959 Lip:24 Prot:85 HC:117*
29	30					
Raviolis en Salsa Napolitana 1-3-6T-7-10T	Fabada vegetal de judías blancas					
Albondigas a la Jardinera 6-12	Cazon al Horno con Picada 2T-4-12-14T					
Champiñones al Ajillo 12	Judia Verde Fina					
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T					
Kcal: 1.210 Lip: 65,12 Prot: 42,17 HC: 110,12	*Kcal: 702 Lip: 24,69 Prot: 47,59 HC: 71,07*					

ALERGENOS:

1- Gluten; 2- Crustáceo; 3- Huevo; 4- Pescado; 5- Cacahuete;6- Soja; 7- Leche y derivados; 8- Frutos secos; 9- Apio; 10- Mostaza; 11- Sésamo; 12- Sulfitos;13- Altramuces; 14- Moluscos