

## MENÚ DIETA JUNIO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Salmorejo 1-6T-10T	Crema de Verduras de Temporada 12	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: 885 Lip: 35,08 Prot: 52,35 HC: 88,51		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	15	16	17	18	19	20	21
Coliflor con Patata Ajorriera 12	Menestra con Jamón	Lentejas Estofadas Veganas 1T-12	Gazpacho 1-6T-10T	Salmorejo 1-6T-10T	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: 717 Lip: 26,01 Prot: 40,64 HC: 69,74		Kcal: 1.080 Lip: 53,79 Prot: 75,05 HC: 95,14		Kcal: 752 Lip: 29,29 Prot: 46,55 HC: 71,86		Kcal:822,20 Lip:35,83 Prot:69,66 HC:52,39		Kcal:987 Lip:52 Prot:52 HC:80		Kcal:993 Lip:53 Prot:41 HC:87	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Trinxat Vegetariano	Crema de Calabaza al Horno 12	Fabada vegetal de judías blancas	Gazpacho 1-6T-10T	Judia Verde con Patata	Salmorejo 1-6T-10T	Crema de Verduras Braseadas 12	Rape en Salsa de Almendras 4-5T-7-8-12	Salchichas de Pollo 12	Tortilla francesa 3	Merluza al Horno 2T-4-12-14T	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: 676 Lip: 22,12 Prot: 41,81 HC: 77,45		Kcal: 586 Lip: 27,02 Prot: 29,75 HC: 54,78		Kcal: 634 Lip: 26,46 Prot: 23,75 HC: 75,91		Kcal: 628 Lip: 28,01 Prot: 52,93 HC: 59,68		Kcal:723,04 Lip:25,23 Prot:58,40 HC:62,76		Kcal:626 Lip:28 Prot:33 HC:59		Kcal:1007 Lip:42 Prot:60 HC:98	

### 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 DIETA JUNIO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Espinacas con Patata y Refrito de Ajos y Pasas 5T-8T-12	Crema de Calabaza 12	Guisantes con Patatas	Cocido de Garbanzos 6	Acelgas con Zanahoria y Setas 9T-12	Salmorejo 1-6T-10T	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
<i>Kcal: 901 Lip: 35,71 Prot: 57,58 HC: 82,92</i>	<i>Kcal: 507 Lip: 20,65 Prot: 31,00 HC: 48,71</i>	<i>Kcal: 713 Lip: 17,17 Prot: 36,26 HC: 98,39</i>	<i>Kcal: 778 Lip: 37,23 Prot: 34,60 HC: 76,86</i>	<i>Kcal: 987,33 Lip: 52,38 Prot: 59,16 HC: 69,26</i>	<i>Kcal: 1.017 Lip: 66 Prot: 52 HC: 53</i>	<i>Kcal: 959 Lip: 24 Prot: 85 HC: 117</i>
<b>29</b>	<b>30</b>					
Coliflor Salteada con Jamon 12	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					
<i>Kcal: 1.042 Lip: 66,80 Prot: 45,00 HC: 64,29</i>	<i>Kcal: 702 Lip: 24,69 Prot: 47,59 HC: 71,07</i>					

### 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