

MENÚ JULIO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				Salmorejo 1-6T-10T		Lentejas Estofadas Veganas 1T-12		Fideua de Marisco con Ali-Oli 1-2-3-4-6-10T-12-14	
				Muslo de Pollo Asado		Tortilla francesa 3		Rape al Horno 4	
				Patata Panadera		Pimiento Rojo Asado		Salsa de Almendras 5T-7-8-12	
				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	
				<i>Kcal: 768 Lip: 32,49 Prot: 56,04 HC: 60,35</i>		<i>Kcal: 587 Lip: 22,05 Prot: 24,98 HC: 74,40</i>		<i>Kcal: 725 Lip: 36,70 Prot: 55,25 HC: 118,56</i>	
6		7		8		9		10	
Salteado de Garbanzos y Acelgas 12		Cardo con Patatas Ajos y Pimenton 12		Espaguetis al Pesto Verde 1-3T-5T-6T-7-8-10T		Lentejas Estofadas con Verduras 1T		Paella de Marisco 2-4-12-14	
Salmon al Horno 4		Estofado de Ternera a la Jardinera		Roti de Pavo en su jugo 6-7-12		Tortilla francesa 3		Pollo al Horno 5T-8-12T	
Patata Panadera		Salsa Jardinera		Salsa Dados de Calabaza y Setas 6-7-12		Piperrada 12		Salsa a la Catalana 5T-8-12T	
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: 1.002 Lip: 49,74 Prot: 61,60 HC: 77,62</i>		<i>Kcal: 974 Lip: 42,53 Prot: 55,59 HC: 89,47</i>		<i>Kcal: 1.059 Lip: 54,63 Prot: 37,28 HC: 134,44</i>		<i>Kcal: 628 Lip: 22,33 Prot: 26,27 HC: 81,09</i>		<i>Kcal: 1.044 Lip: 34,67 Prot: 60,72 HC: 138,34</i>	
13		14		15		16		17	
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	
Pollo a L'ast		Estofado de Ternera a la Jardinera		Butipincho 1-12		Cazon al Horno 2T-4-14		Rape al Horno 4	
Patata Asada 12		Salsa Jardinera		Secas		Salsa de Almendras 5T-7-8		Salsa Marinera 2T-12-14	
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: 765 Lip: 32,42 Prot: 56,35 HC: 60,29</i>		<i>Kcal: 1.206 Lip: 49,43 Prot: 69,05 HC: 119,71</i>		<i>Kcal: 696 Lip: 38 Prot: 30 HC: 57</i>		<i>Kcal: 1.072 Lip: 29,81 Prot: 51,52 HC: 150,63</i>		<i>Kcal: 8765 Lip: 34,74 Prot: 40 HC: 67</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- Altramucos; 14- Moluscos

MENÚ JULIO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
20	21	22	23	24
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
Pollo al Horno 5T-8-12	Lenguadina al Horno 2T-4-14T	Hamburguesa Mixta con Cebolla Confitada 6-12	Ragout de Pavo a la Catalana 5T-8-12T	Lomo a la Pimienta 7
Salsa en Pepitoria 5T-8-12	Salsa a la Naranja 2T-4-14T	Patata Gajo	Pimiento Morron en Tiras 12	Champiñones Salteados
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: 868 Lip: 33,44 Prot: 63,35 HC: 79,19</i>	<i>Kcal: 975 Lip: 29,63 Prot: 51,60 HC: 136,57</i>	<i>Kcal: 1.080 Lip: 53,79 Prot: 75,05 HC: 95,14</i>	<i>Kcal: 1.045 Lip: 33,25 Prot: 58,47 HC: 119,34</i>	<i>Kcal:1.175,35 Lip:37,38 Prot:100,47 HC:119,39</i>
27	28	29	30	31
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
Rape al Horno 4	Salchichas de Pollo 12	Tortilla francesa 3	Muslo de Pollo Asado	Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Salsa de Almendras 5T-7-8-12	Pisto de Verduras 9T	Salteado de Verduras	Patata Gajo	Calabacín al Horno
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: 1.083 Lip: 66,18 Prot: 48,30 HC: 70,67</i>	<i>Kcal: 586 Lip: 27,02 Prot: 29,75 HC: 54,78</i>	<i>Kcal: 634 Lip: 26,46 Prot: 23,75 HC: 75,91</i>	<i>Kcal: 754 Lip: 43,74 Prot: 47,81 HC: 92,76</i>	<i>Kcal:934 Lip:25,42 Prot:58,94 HC:93,56</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