

MENÚ DIETA AGOSTO 2026					
CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES					
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7	
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
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
Champiñones al Ajillo 12		Pimiento Verde Asado		Brocoli y Zanahoria dado al Vapor 12	Salteado de Verduras
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: 507 Lip: 20,65 Prot: 31,00 HC: 48,71		Kcal: 713 Lip: 17,17 Prot: 36,26 HC: 98,39	
10	11	12	13	14	
Coliflor Salteada con Jamon 12		Fabada vegetal de judías blancas	Salmorejo 1-6T-10T	Lentejas Estofadas Veganas 1T-12	Gazpacho 1-6T-10T
Albondigas a la Jardinera 6-12		Cazon al Horno con Picada 2T-4-12-14T	Muslo de Pollo Asado	Tortilla francesa 3	Rape al Horno 4-5T-7-8-12
Champiñones al Ajillo 12		Judia Verde Fina	Patata Panadera	Pimiento Rojo Asado	Salsa de Almendras 4-5T-7-8-13
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: 1.042 Lip: 66,80 Prot: 45,00 HC: 64,29		Kcal: 702 Lip: 24,69 Prot: 47,59 HC: 71,07		Kcal: 768 Lip: 32,49 Prot: 56,04 HC: 60,35	
17	18	19	20	21	
Salteado de Garbanzos y Acelgas 12		Cardo con Patatas Ajos y Pimenton 12	Gazpacho 1-6T-10T	Lentejas Estofadas con Verduras 1T	Judia Verde con Patata
Salmon al Horno 4		Estofado de Ternera a la Jardinera	Roti de Pavo en Jugo 6-7-12	Tortilla francesa 3	Pollo al Horno 5T-8-12T
Patata Panadera		Salsa Jardinera	Salsa de 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
Kcal: 989 Lip: 49,74 Prot: 61,60 HC: 74		Kcal: 872 Lip: 33 Prot: 59 HC: 80		Kcal: 579Lip: 29 Prot: 26,59 HC: 57	

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 AGOSTO 2026

CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
24	25	26	27	28
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
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

Kcal: 765 Lip: 32,42 Prot: 56,35 HC: 60,29

Kcal: 811 Lip: 35,08 Prot: 52,35 HC: 88,51

Kcal: 696 Lip: 38 Prot: 30 HC:57

Kcal: 978 Lip: 29,81 Prot: 49 HC: 138

Kcal:758 Lip:29 Prot:49 HC:67

31
Coliflor con Patata Ajorriera 12
Pollo al Horno 5T-8-12
Salsa Pepitoria 5T-8-12
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T

Kcal: 735 Lip: 28 Prot: 60 HC: 60

Kcal: 586 Lip: 27,02 Prot: 29,75 HC: 54,78

Kcal: 634 Lip: 26,46 Prot: 23,75 HC: 75,91

Kcal: 754 Lip: 43,74 Prot: 47,81 HC: 92,76

Kcal:934 Lip:25,42 Prot:58,94 HC:93,56

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

