

MENÚ DIETA JULIO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2	3
			Salmorejo 1-6T-10T	Lentejas Estofadas Veganas 1T-12	Gazpacho 1-6T-10T
			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	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 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>
13	14	15	16	17	
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	Zanahoria Baby con Hierbas 9T	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: 885 Lip: 35,08 Prot: 52,35 HC: 88,51</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- Altramuces; 14- Moluscos

MENÚ DIETA JULIO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Coliflor con Patata Ajorriera 12	Menestra con Jamón	Lentejas Estofadas Veganas 1T-12	Gazpacho 1-6T-10T	Salmorejo 1-6T-10T	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: 752 Lip: 29,29 Prot: 46,55 HC: 71,86</i>	<i>Kcal:822,20 Lip:35,83 Prot:69,66 HC:52,39</i>	27	28	29	30	31
Trinxat Vegetariano	Crema de Calabaza al Horno 12	Fabada vegetal de judías blancas	Gazpacho 1-6T-10T	Judia Verde con Patata	Rape al Horno 4	Salchichas de Pollo 12	Tortilla francesa 3	Muslo de Pollo Asado	Merluza al Horno 2T-4-12-14T
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: 676 Lip: 22,12 Prot: 41,81 HC: 77,45</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: 28,01 Prot: 52,93 HC: 59,68</i>	<i>Kcal:588 Lip:25,23 Prot:58,40 HC:62,76</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