

MENÚ DIETA MAYO 2026

CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
				Trinxat Vegetariano	Escudella Barrejada 1-3T-7-6-10T	Judía Verde con Patata y zanahoria
				Muslo de Pollo a L'Ast	Hamburguesa Mixta con Cebolla Confitada 6-12	Ragout de Pavo a la Catalana 5T-8-11T-12T
				Patata Gajo	Brócoli al ajillo	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
<i>Kcal: 951 Lip: 35 Prot: 86 HC: 94</i>				<i>Kcal:821,99 Lip:29,10 Prot:79,48 HC:80,12</i>		<i>Kcal:1145 Lip:59 Prot:65 HC:83</i>
4	5	6	7	8	9	10
Crema de Verduras de Temporada con Queso de Cabra 7-12	Acelgas con Patatas	Panaché de verduras 9T	Judías Estofadas con Costillas y Chorizo 6	Brócoli con Patata	Garbanzos estofados 6	Acelgas con Patatas y Refrito de Ajo
Estofado de Cerdo 9T	Roti de Pavo en Jugo con Dados de Calabaza y	Pollo al Chilindrón 12	Bacalao con Verduritas 4	Ternera en Menestra a la Navarra 1-9	Tortilla Francesa 3	Muslo de Pollo Asado
Pimientos al Ajillo	Salteado de Verduras	Patata Asada	Calabacín al Horno	Pimiento Rojo Asado	Patata Panadera	Pimiento Morron en Tiras
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: 797 Lip: 25,53 Prot: 64,98 HC: 89,55</i>		<i>Kcal: 815 Lip: 32,24 Prot: 40,23 HC: 91,29</i>		<i>Kcal: 771 Lip: 26,73 Prot: 60 HC: 73</i>		<i>Kcal: 808 Lip: 30,62 Prot: 65 HC: 77</i>
11	12	13	14	15	16	17
Crema de Calabacín 12	Judía Verde con Patata	Lentejas estofadas con patata y calabaza 1T	Crema de Calabaza 12	Acelgas Salteadas con Cebolla y Tomate Cherry	Brócoli, Tofu ,Zanahoria y Nueces 1T-5T-6-8	Fabada Vegetal de Judías Blancas
Butifarra 6T-12	Estofado de Pavo con Ciruelas 5T-8T-8-11T-12T	Tortilla Francesa 3	Cuarto de Pollo al Horno	Tilapia con Tomate Concasse y Sus Hierbas 4	Hamburguesa con Queso y Cebolla 6-7-12	Cazón con Salsa de Almendras 2T-4-5T-7-8-11T-14T
Sanfaina 9T	Pimiento Verde Asado	Brócoli al Ajillo	Patata Gajo	Pimientos Fritos	Calabacín al Horno	Berenjena Asada
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: 652 Lip: 35,58 Prot: 26,23 HC: 56,18</i>		<i>Kcal: 846 Lip: 31,18 Prot: 57,81 HC: 85,38</i>		<i>Kcal: 568 Lip: 22 Prot: 24 HC: 67</i>		<i>Kcal: 796 Lip: 29 Prot: 78 HC: 74</i>
<i>Kcal:749,80 Lip:20,92 Prot:73,76 HC:66,39</i>		<i>Kcal:973 Lip:59 Prot:56 HC:51</i>		<i>Kcal:779 Lip: 29 Prot: 49 HC: 80</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 MAYO 2026 CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
18	19	20	21	22	23	24
Acelgas con Patatas y Refrito de Ajo	Lentejas Caseras con Costillas y Chorizo 1T-6	Crema de Verduras con Infusión de Romero 12	Trinxat Vegetariano	Wok de Verduras	Cocido Completo 1-3T-6-7-10T	Brócoli con Patata
Butipincho 1-12	Bacalao Marinera de ajo blanco 4-12	Estofado de Ternera a la Jardinera 9T	Salmon al Papillote 4	Tortilla francesa 3	Merluza con Ajo y Guindilla 4	Butifarra de Pollo 12
Patata Panadera	Judía Verde Fina	Patata Gajo	Pimiento Rojo Asado	Salteado de Verduras	Esparragos verdes Triqueros	Piperrada
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: 778 Lip: 38,64 Prot: 34,72 HC: 70	Kcal: 996 Lip: 54,31 Prot: 51,18 HC: 77,78	Kcal: 897 Lip: 28 Prot: 75 HC: 107	Kcal: 917 Lip: 47,81 Prot: 54,61 HC: 66,81	Kcal: 610 Lip: 34 Prot: 16 HC: 55	Kcal: 803 Lip: 32 Prot: 51 HC: 76	Kcal: 625 Lip: 24 Prot: 34 HC: 61
25	26	27	28	29	30	31
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	Judía Verde ocn Patata	Vichyssoise 12	Trinxat Vegetariano
Salmon al Horno 4	Estofado de Ternera a la Jardinera	Roti de Pavo en Jugo con Dados de Calabaza y Setas 6-7-12	Tortilla francesa 3	Pollo a la Catalana 5T-8-12T	Merluza con Ajo y Guindilla 4	Hamburguesa mixta de Ternera y Cerdo 6-12
Patata Panadera	Salteado Mediterraneo	Patata al Caliu 12	Piperrada 12	Calabaza con Hierbas Provenzales	Patata Gajo	Pimiento Rojo Asado
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: 1.002 Lip: 49,74 Prot: 61,60 HC: 77,62	Kcal: 962 Lip: 42,37 Prot: 56,31 HC: 89,07	Kcal: 1.559 Lip: 90,73 Prot: 41,85 HC: 144,66	Kcal: 597 Lip: 22,24 Prot: 23,97 HC: 75,61	Kcal: 1.238,73 Lip: 39,39 Prot: 84,04 HC: 145,59	Kcal: 640 Lip: 25 Prot: 54 HC: 70	Kcal: 1278 Lip: 96 Prot: 49 HC: 53

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