

Junio - Celiacos

2025-2026

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|---|
| 1 Ensalada de arroz integral con huevo atún y manzana Ragu de pavo con verduras al vapor 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip | 2 Garbanzos guisados con verduras Salmón en salsa espinacas con zanahorias baby 448kcl, 30Ch, 46 Prot, 12 Lip | 3 Menestra de verdura Ensalada de legumbre con tomate, zanahoria y maíz 454 Kcal, 24 Ch, 16 Prot, 30 Lip | 4 Crema de zanahorias Merluza romana con ensalada lechuga y tomate 435 kcal. 52 Ch. 25 Prot. 13 Lip | 5 Macarrones gratinados con verdura Filetes rusos en salsa barbaoca con ensalada de tomate 553 Kcal, 29 Ch, 27 Prot, 39 Lip |
| 8 Arroz con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada lechuga y tomate 408kcl, 44Ch, 19Prot, 16Lip | 9 Judias blancas estofadas con verdura Lenguadina al horno en salsa marinera con calabacín rehogado 473kcl, 34Ch, 38Prot, 18 Lip | 10 Ensalada completa Espirales integrales con boloñesa de lentejas 422 kcal, 55Ch, 17 Prot, 8 Lip | 11 Guisantes con beicon Merluza la andaluza con tomate y maíz 457kcal, 17Hc, 27 Prot, 29 Lip | 12 Crema de calabacín Pechuga de pollo plancha con patatas horno 473kcl, 21Ch, 31Prot, 27Lip |
| 15 Fideua de pollo y verduras Ensalada de garbanzos con atún, maíz y tomate 460 Kcal, 46 Ch, 21 Prot, 12 Lip | 16 Lentejas guisadas con verdura Salmón en salsa zanahorias con guisantes 528 kcal, 25CH, 38Prot, 30Lip | 17 Crema de verduras frescas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 481kcl, 45Ch, 15Prot, 25Lip | 18 Ensalada de arroz integral con manzana y pasas Merluza romana con calabaza asada 454kcl, 18Ch, 34Prot, 25Lip | 19 Judías verdes con jamón Albóndigas jardinera con verduras 498kcl, 25Ch, 22Prot, 29Lip |
| 22 Vacaciones | 23 Vacaciones | 24 Vacaciones | 25 Vacaciones | 26 Vacaciones |
| 29 Vacaciones | 30 Vacaciones | | | |

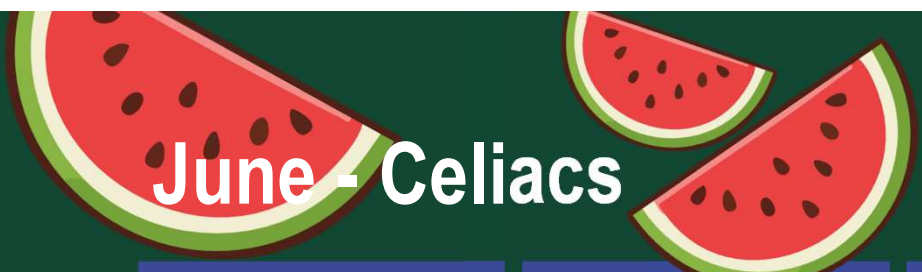
FRUTA DE TEMPORADA (LUNES, MARTES, JUEVES Y VIERNES) Y MIÉRCOLES LÁCTEO.

DOS DÍAS A LA SEMANA SE DARÁ PAN INTEGRAL

TODAS LAS SALSAS, LOS EMPANADOS Y LOS REBOZADOS ESTÁN COCINADOS CON PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA CELIACO

Vacaciones





June - Celiacs

2025-2026



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|---|--|---|---|---|
| 1 Brown rice salad with egg, tuna and apple Turkey ragu with steamed vegetables 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip | 2 Chickpeas stewed with vegetables Salmon in spinach sauce with baby carrots 448kcl, 30Ch, 46 Prot, 12 Lip | 3 Vegetable stew Legume salad with tomato, carrot and sweetcorn 454 Kcal, 24 Ch, 16 Prot, 30 Lip | 4 Carrot cream Battered hake with lettuce and tomato salad 435 kcal. 52 Ch. 25 Prot. 13 Lip | 5 Macaroni and cheese with vegetables Salisbury steaks in barbecue sauce with tomato salad 553 Kcal, 29 Ch, 27 Prot, 39 Lip |
| 8 Rice with vegetables French tuna omelet with lettuce and tomato salad 408kcl, 44Ch, 19Prot, 16Lip | 9 Haricot beans and vegetables stew Baked sole in marinara sauce with sautéed courgetti 473kcl, 34Ch, 38Prot, 18 Lip | 10 Complete salad Whole pasta with lentil bolognese 422 kcal, 55Ch, 17 Prot, 8 Lip | 11 Peas with bacon Battered hake with tomato and sweet corn 457kcal, 17Hc, 27 Prot, 29 Lip | 12 Courgette cream Chicken breast with oven-baked potatoes 473kcl, 21Ch, 31Prot, 27Lip |
| 15 Chicken and vegetable fideuà Chickpea salad with tuna, sweetcorn and tomato 460 Kcal, 46 Ch, 21 Prot, 12 Lip | 16 Stewed lentils with vegetables Salmon in carrot sauce with peas 528 kcal, 25CH, 38Prot, 30Lip | 17 Cream of fresh vegetables Spanish omelet with lettuce and tomato salad 481kcl, 45Ch, 15Prot, 25Lip | 18 Brown rice salad with apple and raisins Battered hake with roasted pumpkin 454kcl, 18Ch, 34Prot, 25Lip | 19 Green beans with ham Meatballs with vegetables 498kcl, 25Ch, 22Prot, 29Lip |
| 22 Holidays | 23 Holidays | 24 Holidays | 25 Holidays | 26 Holidays |
| 29 Holidays | 30 Holidays | | | |

SEASONAL FRUIT (MONDAY, TUESDAY, THURSDAY AND FRIDAY) AND DAIRY WEDNESDAY.
 WHOLEMEAL BREAD WILL BE PROVIDED TWO DAYS A WEEK.
 ALL SAUCES, BREADED AND BATTERED MEALS ARE COOKED WITH SPECIFIC PRODUCTS FOR CELIACS

