



## **MENÚ HIPOCALÓRICO. JUNIO 2026.**

### **LUNES 1**

Macarrones al pesto.  
Pechuga de pollo a la plancha..  
Gazpacho (sin pan).  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 2**

Rancho canario.  
Tortilla francesa.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 3**

Ensalada de arroz (arroz, atún, lechuga, huevo, jamón york, maíz, zanahoria, tomate y salsa vinagreta).  
Arroz con york (INF, 1º, 2º).  
Merluza con salsa alicantina.  
Gazpacho (sin pan).  
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

### **VIERNES 5**

Patatas con hortalizas.  
Lomo al horno en su jugo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 8**

Arroz con york.  
Carne a la jardinera.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

### **MARTES 9**

Patatas con verduras.  
Escalope de lomo a la plancha.  
Judías verdes salteadas.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 10**

Lentejas con verduras.  
Salmón con salsa.  
Gazpacho (sin pan).  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

### **JUEVES 11**

Coditos al ajillo.  
Pollo al horno.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 12**

Arroz tres delicias.  
Merluza en su jugo.  
Brócoli al vapor.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 15**

Ensalada de pasta (pasta, lechuga, tomate, aceituna, zanahoria, atún, queso, maíz, orégano y salsa vinagreta).  
Pasta salteada (INF, 1º, 2º).  
Tortilla francesa.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 16**

Paella.  
Pechuga de pollo a la plancha.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 17**

Patatas aliñadas.

Crema de verduras (INF, 1º, 2º).  
Merluza con salsa verde.  
Coliflor rehogada.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

### **JUEVES 18**

Crema de legumbres.  
Lomo al horno con salsa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 19**

Arroz con pollo.  
Salmón en su jugo.  
Zanahorias baby.  
Gazpacho (sin pan).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 22**

Ensalada de pasta (pasta, lechuga, tomate, aceituna, zanahoria, atún, queso, maíz, orégano y salsa vinagreta).  
Espirales al pesto (INF, 1º, 2º).  
Hamburguesa de pollo plancha.  
Gazpacho (sin pan).  
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.