



MENÚ HIPOCALÓRICO. SEPTIEMBRE 2026.

LUNES 7

Ensalada de pasta integral (pasta integral, lechuga, tomate, aceituna, zanahoria, atún, queso, maíz, orégano y salsa vinagreta).
Macarrones integrales con tomate (INF, 1º, 2º).

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

MARTES 8

Lentejas estofadas.
Merluza a la portuguesa.
Arroz salteado integral.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 9

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados).
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Yogurt natural.

JUEVES 10

Arroz con pollo.
Merluza con salsa alicantina.
Gazpacho (sin pan).
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 11

Potaje de garbanzos al estilo de la abuela.

Muslitos de pollo al horno.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria).
Zanahorias a las finas hierbas.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 14

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).
Albóndigas de pollo horneadas en salsa.
Patatas horno.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 15

Puchero de garbanzos.
Lenguado en salsa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 16

Espaguetis integrales a la napolitana.
Lomo al horno con salsa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Yogurt natural.

JUEVES 17

Alubias con verduras.
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Zanahorias baby.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 18

Arroz salteado.
Salmón en salsa verde.
Coliflor rehogada.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 21

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

MARTES 22

Patatas a la marinera.
Pinchitos morunos.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 23

Macarrones integrales al ajillo.
Merluza con salsa alicantina.
Brócoli al vapor.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Yogurt natural.

JUEVES 24

Rancho canario.
Lomo al horno con salsa.
Puré de patatas.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

VIERNES 25

Crema natural de calabacín (sin tostones horneados).
Tortilla francesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Gazpacho (sin pan).
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

LUNES 28

Lentejas con verduras.
Cinta de lomo adobado a la plancha.
Judías verdes salteadas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.
Pan integral del día.
Fruta del tiempo.

MARTES 29

Sopa de picadillo.
Pechuga de pollo al horno.
Coliflor rehogada.

Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 30

Patatas con hortalizas.

Merluza al limón.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Gazpacho (sin pan).

Pan integral del día.

Yogurt natural.