



## **FRUTOS SECOS**

**JULIO DE 2026**

	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MIÉRCOLES 1</u>	Macarrones integrales con tomate y pavo	Merluza a la gallega
<u>JUEVES 2</u>	Guisantes rehogados con jamón	Albóndigas en salsa con patatas
<u>VIERNES 3</u>	Arroz tres delicias	Huevos con bechamel
<u>LUNES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortita de kale y quinoa
<u>MARTES 7</u>	Espirales integrales a la boloñesa	Rosada en salsa verde
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Judías verdes con jamón	Tortilla de patata
<u>JUEVES 9</u>	Arroz con magro	Abadejo al horno
<u>VIERNES 10</u>	Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido	Filete de pollo en salsa de hortalizas
<u>LUNES 13</u>	Menestra de verduras rehogada	Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo
<u>MARTES 14</u>	Sopa de cocido	Cocido completo
<u>MIÉRCOLES 15</u>	Espaguetis integrales con tomate y queso	Pescadilla en salsa meniere
<u>JUEVES 16</u>	Paella de pollo y verduras	Huevos con bechamel
<u>VIERNES 17</u>	Crema de calabacín ecológica	Albóndigas en salsa con patatas
<u>LUNES 20</u>	Arroz con tomate	Hamburguesa de zanahoria
<u>MARTES 21</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Salmón al horno con verduras
<u>MIÉRCOLES 22</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Tortilla de patata
<u>JUEVES 23</u>	Espirales integrales carbonara	Gallineta en salsa de limón
<u>VIERNES 24</u>	Guisantes rehogados con jamón	Pollo asado con patatas a cuadrillo
<u>LUNES 27</u>	Puré de verduras ecológico	Albóndigas en salsa con patatas
<u>MARTES 28</u>	Lentejas ecológicas estofadas	Huevos con bechamel
<u>MIÉRCOLES 29</u>	Wok de arroz con vegetales	Merluza al horno
<u>JUEVES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido completo
<u>VIERNES 31</u>	Macarrones integrales con tomate	Carbonero en salsa de hortalizas





## **FRUTOS SECOS**

**JULIO DE 2026**

**IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes**

