



# **TOMATE**

## **JULIO DE 2026**

	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>MIÉRCOLES 1</u>	<b>Espárragos trigueros a la plancha</b>	Merluza a la gallega
<u>JUEVES 2</u>	Guisantes rehogados con jamón	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>VIERNES 3</u>	Arroz tres delicias	Huevos con bechamel
<u>LUNES 6</u>	<b>Champiñón rehogado con jamón</b>	Tortita de kale y quinoa
<u>MARTES 7</u>	<b>Garbanzos ecológicos con patata y zanahoria</b>	Rosada en salsa verde
<u>MIÉRCOLES 8</u>	Judías verdes con jamón	Tortilla de patata
<u>JUEVES 9</u>	<b>Alcachofas salteadas</b>	Abadejo al horno
<u>VIERNES 10</u>	<b>Crema hortelana</b>	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>	<b>Ensalada de manzana y nueces</b>	Pescadilla en salsa meniere
<u>JUEVES 16</u>	<b>Guisantes con ajos y cebolla</b>	Huevos con bechamel
<u>VIERNES 17</u>	Crema de calabacín ecológica	<b>Pavo plancha</b>
<u>LUNES 20</u>	<b>Espinacas salteadas</b>	Hamburguesa de zanahoria
<u>MARTES 21</u>	<b>Coliflor rehogada con ajo</b>	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	<b>Pavo plancha</b>
<u>MARTES 28</u>	<b>Calabacín plancha</b>	Huevos con bechamel
<u>MIÉRCOLES 29</u>	<b>Judías verdes rehogadas con ajitos</b>	Merluza al horno
<u>JUEVES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido completo
<u>VIERNES 31</u>	<b>Patatas al horno con verduras</b>	Carbonero en salsa de hortalizas





**TOMATE**  
**JULIO DE 2026**

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

