

## RONDA MENÚS 2025-26

| MENÚ | LUNES                                                                                                          | MARTES                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                        | VIERNES                                                                                                          | VALOR NUTRICIONAL (Media semanal)               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1    | ☺ Puré de verduras de temporada.<br>☺ Tortilla con patata cocida. (3)<br>☺ Fruta y pan (1)                     | ☺ Garbanzos guisados con verduras y potón (4,15)<br>☺ Ensalada tomate y maíz.<br>☺ Fruta y pan (1)                 | ☺ Arroz blanco<br>☺ Pollo en salsa con zanahorias salteadas<br>☺ Fruta y pan (1)                                            | ☺ Patatas guisadas con verduras y pescado. (4)<br>☺ Ensalada de tomate.<br>☺ Fruta y pan (1)                  | ☺ Lentejas con verduras (1, 15)<br>☺ Magro en salsa de tomate casera.<br>☺ Fruta y pan (1)                       | Kcal: 404<br>PR: 17,2g<br>Lip:9,9g<br>HC:54,2   |
| 2    | ☺ Coliflor con patatas.<br>☺ Tortilla francesa (3)<br>☺ Fruta y pan (1)                                        | ☺ Alubias pintas con arroz. (15)<br>☺ Ensalada de tomate y pepino rallado.<br>☺ Fruta y pan (1)                    | ☺ Macarrones al natural con aceite y ajo. (1)<br>☺ Pollo en salsa de zanahoria con calabacín salteado.<br>☺ Fruta y pan (1) | ☺ Puré de verduras con calabaza.<br>☺ Palometa en salsa de manzana con patata cocida (4)<br>☺ Fruta y pan (1) | ☺ Sopa de cocido (1)<br>☺ Cocido completo con garbanzos, morcillo, pollo, y zanahoria. (15)<br>☺ Fruta y pan (1) | Kcal:382<br>PR: 15,6 g<br>Lip:12,5g<br>HC: 50,7 |
| 3    | ☺ Puré de verduras.<br>☺ Tortilla con calabacín salteado. (3)<br>☺ Fruta y pan (1)                             | ☺ Garbanzos a la marinera (4, 15)<br>☺ Ensalada de tomate.<br>☺ Fruta y pan (1)                                    | ☺ Espaguetis con brócoli y caballa (1,4)<br>☺ Fruta y pan (1)                                                               | ☺ Patatas guisadas con zanahoria, calabacín y judías verdes.<br>☺ Pollo en salsa.<br>☺ Fruta y pan (1)        | ☺ Alubias blancas con verduras. (15)<br>☺ Picadillo de carne con guisantes.<br>☺ Fruta y pan (1)                 | Kcal:401<br>PR: 17,4g<br>Lip:10,2g<br>HC: 60,1  |
| 4    | ☺ Puré de verduras y calabaza.<br>☺ Merluza al horno con patata asada. (4)<br>☺ Fruta y pan (1)                | ☺ Lentejas guisadas con verduras y arroz (1, 15)<br>☺ Ensalada de tomate y zanahoria rallada.<br>☺ Fruta y pan (1) | ☺ Arroz 3 delicias de guisantes, zanahoria y calabacín.<br>☺ Potón en salsa. (3)<br>☺ Fruta y pan (1)                       | ☺ Puré verduras con judías verdes.<br>☺ Pollo asado con patata horno.<br>☺ Fruta y pan (1)                    | ☺ Garbanzos guisados con verduras. (15)<br>☺ Tortilla francesa. (3)<br>☺ Fruta y pan (1)                         | Kcal:402<br>PR: 15,9g<br>Lip:12,1g<br>HC: 58,6  |
| 5    | ☺ Patatas guisadas con verduras y costillas.<br>☺ Ensalada de tomate y zanahoria rallada.<br>☺ Fruta y pan (1) | ☺ Judías blancas con verduras. (15)<br>☺ Ensalada de tomate y huevo cocido. (3)<br>☺ Fruta y pan (1)               | ☺ Macarrones con salsa de tomate y zanahoria. (1)<br>☺ Pavo con verduras en salsa.<br>☺ Fruta y pan (1)                     | ☺ Puré de verduras<br>☺ Patata pizza con tomate natural y caballa (4,7)<br>☺ Fruta y pan (1)                  | ☺ Lentejas hortelanas (1,15)<br>☺ Merluza en salsa. (4)<br>☺ Fruta y pan (1)                                     | Kcal:402<br>PR:17,9g<br>Lip:13,4g<br>HC: 56,5   |

**Alérgenos:**

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche (incluido lactosa) 8:Frutos de cáscara 9: Apio 10:Mostaza 11:Sésamo 12:Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos 15: Legumbres