



CRA EL SABINAR

Junio 2026

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29
 Lechuga, tomate, remolacha y olivas (12)
 Macarrones int con cebolla, tomate y queso (1.4)
 Abadejo a la gallega con ajitos (3.5.14)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

2 Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22
 Lechuga, tomate, espárragos y maíz
 Lentejas con arroz integral y verduras ECO (1)
 Tortilla de patata (4)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

3 Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22
 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
 Crema de verduras y hortalizas ECO
 Pollo al horno a las finas hierbas
Postre Fruta **Pan int(1.7.10)**

4 Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22
 Tosta de tomate con orégano (1.7.8)
 Ensalada mezclum con garbanzos y pepino
 Paella valenciana
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

5 Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30
 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
 Guisado d albóndigas d pescado c patatas(1.4.5.7)
 Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)
Postre Lácteo (8) **Pan int(1.7.10)**

8 Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22
 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
 Crema de legumbres y hortalizas ECO
 Longanizas caseras al horno c champiñones (12)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

9 Kcal 852 Glú 113 Líp 29 Pro 29
 Lechuga, tomate, remolacha y olivas (12)
 Macarrones int a la boloñesa vegetal (1.4.7.10.1)
 Boquerones a la andaluza (1.2.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

10 Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27
 Tosta de humus (1.7.8.10.11)
 Ensalada campestre c huevo duro y atún(4.5)
 Alitas de pollo crujientes al tomillo
Postre Fruta **Pan int(1.7.10)**

11 Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32
 Lechuga, tomate, maíz y pepino
 Arroz rossejat
 Surtido de quesos (4.8)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

12 Kcal 604 Glú 98 Líp 19 Pro 21
 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 Potaje de garbanzos con verduras
 Tortilla de calabacín (4)
Postre Fruta **Pan int(1.7.10)**

15 Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22
 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
 Lentejas juliana (1)
 Tortilla de patata y cebolla (4)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

16 Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31
 Lechuga, remolacha, maíz y pepino
 Arroz a banda (3.5.12.14)
 Queso y tomates cherry (4.8)
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

17 Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29
 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 Espirales int con atún y tomate (1.4.5.7.10)
 Ventresca merluza con salsa mery (3.5.14)
Postre Fruta **Pan int(1.7.10)**

18 Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22
 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
 Crema de alubias blancas y hortalizas ECO
 Pollo al horno con patatas, cebolla y romero
Postre Fruta **Pan(1.7.10)**

19 Kcal 699 Glú 98 Líp 24 Pro 18
 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 Ensalada pantasca d patata, tomate y olivas(12)
 Hamburguesa c zanahoria al horno (7.12)
Postre Lácteo (8) **Pan int(1.7.10)**

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
 Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lech 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos

COMIDA CENA



CRA EL SABINAR

Juny 2026

Menú Basal

Dilluns

1 Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29
Enciam, tomata, remolatxa i olives (12)
Macarrons int amb ceba, tomata i formatge(1.4.)
Abadejo a la gallega amb allets (3.5.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

8 Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Crema de llegums i hortalisses ECO
Llonganisses de magre al forn amb xampinyóns (12)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

15 Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Lentilles juliana (1)
Truitada de creïlla i ceba (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

Dimarts

2 Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22
Enciam, tomata, espàrrecs i dacs
Lentilles amb arròs integral i verdures ECO (1)
Truitada de creïlles (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

9 Kcal 852 Glú 113 Líp 29 Pro 29
Enciam, tomata, olives (12) i remolatxa
Macarrons int a la bolonyesa vegetal (1.4.7.10.1)
Aladroc a l'andalusa (1.2.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

16 Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31
Enciam, remolatxa, dacs i cogombre
Arroz a banda (3.5.12.14)
Formatge i tomata cherry (4.8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

Dimecres

3 Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Crema de verdures y hortalisses ECO
Pollastre al forn a les fines herbes
Postre Fruita **Pa int(1.7.10)**

10 Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27
Torrada d'hummus (1.7.8.10.11)
Amanida campestre amb ou dur i tonyina (4.5)
Aletes de pollastre rostides al timó
Postre Fruita **Pa int(1.7.10)**

17 Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29
Enciam, tomata, dacs i carlota
Espirals int amb tonyina i tomata (1.4.5.7.10)
Ventresca de lluç amb salsa mery (3.5.14)
Postre Fruita **Pa int(1.7.10)**

Dijous

4 Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22
Torrada de tomata amb orenga (1.7.8)
Amanida mesclum amb cigrons i cogombre
Paella valenciana
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

11 Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32
Enciam, remolatxa, dacs i cogombre
Arròs rossejat
Assortiment de formatges (4.8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

18 Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22
Mezclum, tomata, carlota i dacs
Crema de fesols blancs i hortalisses ECO
Pollastre al forn amb creïlla, ceba i romaní
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

Divendres

5 Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30
Mezclum, tomata, carlota i dacs
Guisat de mandonguilles de peix amb creïlles(1.4)
Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)
Postre Lacti (8) **Pa int(1.7.10)**

12 Kcal 604 Glú 98 Líp 19 Pro 21
Enciam, tomata, dacs i carlota
Potatge de cigrons amb verdures
Truitada de carabasseta (4)
Postre Fruita **Pa int(1.7.10)**

19 Kcal 699 Glú 98 Líp 24 Pro 18
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
Amanida Pantasca de creïlles, tomata i olives(1)
Hamburguesa amb carlota al forn (7.12)
Postre Lacti (8) **Pa int(1.7.10)**

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Al·lèrgens: 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol·luscos

DINAR **SOPAR**