

Junio 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Hummus con crudités de verduras</p> <p>Kéfir</p> <p>Verduras + proteína vegetal + lácteo</p>	<p>2</p> <p>Brócoli al ajillo</p> <p>Dorada al horno</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + pescado blanco + fruta</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de tomate y pepino</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + huevo + fruta</p>	<p>4</p> <p>Salteado de champis y gambas</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + pescado azul + fruta</p>	<p>5</p> <p>Caldo de verduras</p> <p>Muslitos de pavo al ajillo</p> <p>Yogur</p> <p>Verduras + carne + lácteo</p>
	<p>8</p> <p>Vainas</p> <p>Sepia a la plancha con limón</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + pescado blanco + fruta</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de canónigos, pepino, espárragos, tiras de pollo y dados de queso fresco</p> <p>Yogur</p> <p>Verduras + carne blanca + lácteo</p>	<p>10</p> <p>Sarteneko de huevos a la plancha con tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + huevo + fruta</p>	<p>11</p> <p>Brochetas de pollo con calabacín, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + carne blanca + fruta</p>	<p>12</p> <p>Burritos vegetales con frijoles y verduritas asadas</p> <p>Cuajada</p> <p>Verduras + proteína vegetal + lácteo</p>
	<p>15</p> <p>Guisado de pavo con pimientos, berenjena y cebolla</p> <p>Queso fresco</p> <p>Verduras + carne blanca + lácteo</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Antxoas</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + pescado azul + fruta</p>	<p>17</p> <p>Merluza en salsa verde con espárragos y langostinos</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + pescado blanco + fruta</p>	<p>18</p> <p>Coliflor con refrito</p> <p>Revuelto de calabacín y setas</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras + huevo + fruta</p>	<p>19</p> <p>*Pizza con base de coliflor</p> <p>Cuajada</p> <p>*se adjunta receta</p> <p>Verduras + carne blanca + lácteo</p>



NutriSkola