

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Sopa de cocido con maravilla
Contramuslo de pollo en salsa de champiñones
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Ensalada
Tallarines con pollo y tomate
Skipper de bacalao
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Crema de calabaza
Goulash de magro con patatas y guisantes
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada
Macarrones con picadillo
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral
Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Sopa Juliana
Lomo adobado a la jardinera con patatas
Lácteo
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato
y cebollita al horno
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

VIAJE A FRANCIA

Crema de calabacín
Tortilla francesa con judías verdes al ajillo
Fruta de temporada
Pan baguette

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de pescado
Tosta de hummus
Fruta de temporada



FESTIVO

FESTIVO

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Crema de verduras
Contramuslo de pollo a la miel
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno
Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Macarrones con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Pescado con patata al horno
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla
Croquetas de jamón
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada
Paella valenciana
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Lácteo
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Vichyssoise
Nuggets de pollo con zanahoria salteada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata
Pescado en salsa mery
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada
Arroz a banda
Longanizas de ave en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous
Fruta de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

VIAJE A ITALIA

Ensalada
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york
Lácteo
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco
Fruta de temporada



792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con guisantes salteados con cebolla
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate
Pescado al horno
Fruta de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada
Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tosta de queso de untar con orégano
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada
Fideuá de verduras
Hamburguesa con queso
Lácteo
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Pescado al horno
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada
Lentejas con verduras
Filete de merluza empanado
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Crema de zanahoria
Pollo asado al limón con patata asada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate, atún y orégano con queso fresco
Pan integral
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada
Arroz con salsa de tomate
Gallo en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Ensalada
Garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco
Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.

- Potenciamos las **legumbres** y **pastas** ecológicas

- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

