

LUNES

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

Crema de hortalizas y queso
Estofado de pollo a la jardinera
Pan
Lácteo

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

MARTES

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

Ensalada
Macarrones con boloñesa
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata-Espinacas con ensalada
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

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

JUEVES

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

Ensalada
Arroz al horno con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

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

VIERNES

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

Sopa de pescado (sin mejillones)
Albóndigas mixtas a la jardinera
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Cema de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Jornada de las legumbres
Alubias a la inglesa
Hamburguesa de ternera con pisto de verduras
nutrilab Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Sopa de cocido con maravilla
Contramuslo de pollo con garbanzos especiados
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada
Tallarines con pollo y tomate
Skipper de bacalao
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada, Huevo a la plancha,
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo con tomate y patata
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Ensalada
Arroz con alubias y nabos
Tortilla de patata
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Sopa de fideos
Albóndigas mixtas en salsa de calabaza
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada
Espirales con verduras
Gallo al horno con salsa de cebolla
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

VIAJAMOS A JAPÓN JAPANESE KIDS
Crema de verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Fruta
Postre especial: Dorayaki

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada



765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada
Alubias blancas con verduras
Abadejo en salsa meri
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, verduras y huevo duro
Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada
Macarrones con picadillo
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Sopa juliana
Lomo adobado a la jardinera con patatas
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
Fruta de temporada

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de pollo y quinoa
Fruta de temporada

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

Ensalada
Garbanzos con verduras
Pollo al ajillo
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

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

VIAJAMOS A CHINA
Ensalada con brotes de soja, maíz y zanahoria
Arroz tres delicias
(tortilla, zanahoria y ajo)
Nuggets de brócoli y queso
Galletita de la suerte



EN EL MENÚ

PODEMOS ENCONTRAR:

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

- La **fruta** adaptada a la **temporalidad y proximidad** (manzana royal, manzana golden, pera Conferencia, mandarina, plátano, naranja, fresa).

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



RECOMENDACIÓN DE CENA:
Boloñesa vegetal con verduras y arroz
Fruta de temporada