

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO



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:
 Pescado en salsa mery con champiñones y patata,
 Fruta de temporada

FESTIVO

FESTIVO

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

Crema de verduras
Contramuslo de pollo a la miel
Pan
Fruta

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

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Sopa de verduras , tosta de hummus,
 Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla
Croquetas de jamón
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Hamburguesa de pollo con judías verdes,
 Tomate y arroz, Fruta de temporada

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

VIAJAMOS A COREA
Ensalada
Bibimbap (arroz con verduras)
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

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

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

Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Crema de calabaza y patata, pescado a la plancha,
 Fruta de temporada

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

VIAJAMOS A LA INDIA
Vichyssoise
Pollo tikka masala
Pan
Fruta

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

Ensalada
Arroz a banda
Longanizas de ave en salsa
Pan
Fruta

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
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york
Pan
Lácteo

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

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

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con verduras
Pan integral
Fruta

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
Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

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

Ensalada
Fideuá de verduras
Hamburguesa con queso
Pan
Lácteo

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
Lentejas con verduras
Filete de merluza empanado
Pan integral
Fruta

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

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

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

Ensalada
Arroz con salsa de tomate
Gallo en salsa
Pan
Fruta

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
Garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa
Pan
Fruta

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

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, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

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

