

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g
Sopa de cocido con maravilla
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón
Pan
Fruta

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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g
Ensalada
Sopa Juliana
Contramuslo de pollo asado en salsa de cebolla
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g
Ensalada
Macarrones integrales napolitana
Jurel al horno con salsa bilbaína
Pan
Fruta

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

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g
Ensalada
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g
Arroz a banda
Guisantes salteados con cebolla y pimentón
Pan
Yogur natural

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

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g
Hervido valenciano
Goulash de magro con patatas
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral
Fruta de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g
Paella valenciana
Merluza en escabeche
Pan integral
Fruta

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g
Ensalada
Sopa de ave con fideos integrales
Pollo asado al limón
Pan
Yogur natural

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

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g
Ensalada
Crema de zanahoria
Salteado de soja texturizada, cebolla, maíz y pimientos
Pan integral
Fruta

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

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g
Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Pan
Fruta

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

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
Lentejas estofadas
Salchichas de cerdo con tomate
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y carne
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
Ensalada
Fideuá de calabacín, zanahoria, cebolla y guisantes
Boloñesa vegetal con patatas asadas
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g
Ensalada
Arroz integral con verduras y champiñones
Tortilla francesa
Pan
Fruta

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

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g
Guiso de patatas con verduras
Jamoncitos de pollo a la miel
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
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, plátano, mandarina, naranja y fresón).
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**

Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancia, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.

