

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

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

**Ensalada**  
**Espirales integrales a la siciliana**  
**Guiso de magro de cerdo al ajo cabañil**  
**Pan**  
**Fruta**

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

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

**Ensalada**  
**Arroz al horno con garbanzos**  
**Guisantes salteados con cebolla y ajo**  
**Pan integral**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras-Pavo a la plancha  
Fruta de temporada

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

**Alubias con verduras**  
**Muslo de pollo al chilindrón con patatas**  
**Pan**  
**Yogur natural**

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

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

**Ensalada**  
**Crema de calabaza**  
**Tortilla de patata y espinacas al horno**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

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

**Ensalada**  
**Garbanzos guisados con verduras**  
**Salmón al horno con salsa de limón**  
**Pan**  
**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**  
**Crema de hortalizas**  
**Hamburguesa de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla**  
**Pan**  
**Fruta**

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

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

**Ensalada**  
**Macarrones integrales a la italiana**  
**Tortilla francesa**  
**Pan integral**  
**Yogur natural**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Lubina al horno con cebollita y patata,  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Lentejas con verduras**  
**Merluza a la mediterránea**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Pechuga de pollo al limón  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Sopa de pescado**  
**Fricandó de pollo a la jardinera**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

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

**Arroz con tomate y huevo cocido**  
**Garbanzos crunchy**  
**Pan**  
**Fruta**

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

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

**Ensalada**  
**Alubias a la inglesa**  
**Tortilla de calabacín**  
**Pan**  
**Fruta**

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

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

**Sopa de verduras con patata**  
**Contramuslo de pollo en salsa de champiñones**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

**Ensalada**  
**Arroz con verduras**  
**Abadejo en salsa verde**  
**Pan**  
**Yogur natural**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada variada-Empanada casera de pisto, atún y huevo duro  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Crema de zanahoria**  
**Caldereta de cerdo a la jardinera**  
**Pan integral**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta gratinada con champiñones  
Fruta de temporada

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

**Espirales integrales con pisto de verduras**  
**Boloñesa vegetal con patatas asadas**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Lentejas estofadas con puerro**  
**Caballa a l'all i pebre**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de verduras con huevo duro y picatostes  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Vichyssoise**  
**Pizza de jamón york y queso**  
**Pan integral**  
**Yogur natural**

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

**Arroz a la mexicana**  
**Pollo salteado al ajillo**  
**Nachos**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Queso fresco  
Fruta de temporada

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

**Coditos a la boloñesa**  
**Judías verdes salteadas**  
**Pan integral**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pasta con atún y verduras  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Garbanzos estofados con champiñones**  
**Tortilla de patata y cebolla con calabaza**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Merluza con pisto y patata al horno  
Fruta de temporada

EN EL MENÚ

PODEMOS ENCONTRAR:

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

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.

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

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

