

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Leyenda de alérgenos:

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuetes

6 Soja
7 Leche
8 Frutos de cáscara
9 Apio
10 Mostaza

11 Sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces
14 Moluscos

Los panes blancos e integrales contienen gluten y pueden contener trazas de soja y mostaza.

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

Alubias con verduras (12)
Fricandó de pollo a la jardinera (12)
Pan integral
Fruta

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

Arroz con tomate
Merluza a la mediterránea (4,2,14)
Pan
Fruta

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
Alubias a la inglesa (12,6)
Tortilla de patata (3)
Pan
Fruta

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 de verduras (9,1,3,6,10)
Contramuslo de pollo en salsa de champiñones
Pan integral
Fruta

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

Ensalada
Arroz con verduras (9)
Skipper de bacalao (4,1,2,3,7,14)
Pan
Yogur natural
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de pescado
Tosta de hummus
Fruta de temporada

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

Ensalada
Crema de zanahoria (12)
Hamburguesa mixta al horno a la española (6,12)
Pan integral
Fruta
RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza
Pescado a la plancha
Fruta de temporada

FESTIVO

FESTIVO

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

Coditos amatriciana (1,3,6,10)
Merluza a l'all i pebre (4,2,14,12)
Pan integral
Yogur natural

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

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

Arroz integral a la milanesa
Hummus de calabaza (10,11,1)
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Estofado de garbanzos con verduras (12)
Tortilla francesa (3)
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
Vichyssoise (12)
Pollo salteado al ajillo (12)
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
Alubias con verduras (12)
Tortilla de espinacas (3)
Pan
Fruta

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
Crema de calabacín (12)
Contramuslo de pollo asado con salsa de cebolla
Pan integral
Yogur natural

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

Sopa de cocido con fideos integrales (1,3,6,10)
Cocido completo (12)
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 rossechat (6,12)
Huevos con salsa de tomate bellavista (3)
Pan integral
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

Patatas a la riojana (12,6)
Salmón al horno con salsa de limón (4)
Pan
Fruta

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

Crema de verduras (12)
Albóndigas mixtas en salsa de tomate con calabacín (6,12)
Pan
Fruta

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

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

Sopa juliana (9,1,3,6,10)
Jurel al horno con tomate (4,2,14)
Pan integral
Fruta

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

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

Macarrones integrales napolitana (1,3,6,10)
Contramuslo de pollo asado en salsa de cebolla con patatas asadas (12)
Pan
Fruta

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
Estofado de garbanzos con verduras (12)
Tortilla de patata y cebolla (3)
Pan integral
Fruta

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
Arroz a banda (4,2,14,12,3)
Fajitas (1,3,6,7,8,10,11) de boloñesa vegetal (6,1,8,11)
Pan

Yogur natural
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).