

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Sopa juliana (9,1,3,10,6)
Contramuslo de pollo asado en salsa de cebolla con patata asada (12)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pollo con pisto y cous cous
Fruta de temporada

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

Ensalada
Macarrones integrales napolitana (1,3,10,6)
Albóndigas de bacalao (3,4)
Pan
Fruta

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

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

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

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

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

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

Lentejas con calabaza (1)
Goulash de magro con patatas (12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de atún con mazorca de maíz
Fruta de temporada

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

Ensalada
Hervido valenciano (12)
Pollo asado al limón
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quesadilla de jamón york y queso con verduras
Fruta de temporada

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

Ensalada
Paella valenciana
Skipper de bacalao (4,1,2,3,7,14)
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y pasta
Fruta de temporada

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

Crema de zanahoria (12)
Macarrones con boloñesa vegetal (6,8,11,1,3,10)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

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

Ensalada
Alubias con verduras (12)
Tortilla de patata (3)
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Fideuá de marisco (1,3,10,6,4,2,14,12)
Tortilla francesa (3)
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con patatas y cebolla
Fruta de temporada

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

Ensalada
Guiso de patatas con verduras (12)
Jamoncitos de pollo al horno
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Crema bretona (12)
Salchichas de cerdo con pisto (12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

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

Arroz integral con tomate y huevo (3)
Nuggets de pescado (4,1,6,2,14,7,3,9,10)
Pan integral
Fruta

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

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

Ensalada
Lentejas estofadas (1,12)
Merluza en salsa (4,2,14)
Pan
Fruta

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

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Crema de calabaza (12)
Guiso de magro de cerdo al ajo cabañil (12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz al horno con garbanzos (12,6)
Hummus de garbanzos (10,11,1)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

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

Alubias con chorizo (12,6)
Muslo de pollo asado al chilindrón con patatas (12)
Pan
Yogur natural

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

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

Ensalada
Espirales integrales a la siciliana (1,3,10,6)
Abadejo en salsa verde con guisantes (4,2)
Pan integral
Fruta

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

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

Ensalada
Garbanzos guisados con verduras (12)
Tortilla de patata (3)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pollo con pisto y cous cous
Fruta de temporada

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

Ensalada
Sopa de pescado (1,3,6,10,4,2,14,12)
Albóndigas vegetales en salsa (6)
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Lentejas con verduras (1,12)
Estofado de cerdo habanero (12,1,10)
Pan integral
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de salmón con tomate y pan integral
Fruta de temporada

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

Ensalada
Macarrones integrales a la italiana (1,3,6,10,7)
Tortilla de patata y cebolla (3)
Pan
Fruta

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

Legenda de alérgenos:

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuets

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.

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).