

LUNES

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

Ensalada variada
Macarrones al gratén
Varitas de merluza
Fruta de temporada
Pan blanco

Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

MARTES

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

Ensalada variada
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Chapatita de queso y orégano
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g

Ensalada variada
Guiso de magro, patata y verdura
Tortilla francesa con verduras frescas
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Coliflor gratinada
Huevo a la plancha
Fruta de temporada

JUEVES

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

Ensalada variada
Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada variada
Arroz a la cubana
Merluza en salsa mery
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de pavo con tomate y patata
Fruta de temporada

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

Ensaladilla rusa
Hamburguesa mixta a la plancha con queso
Yogur
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada variada
Crema de legumbre y verduras de temporada
Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Fabada vegetal
Tortilla francesa con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Hervido de patata, judía verde y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada variada
Paella valenciana
Nachos con salsa cheddar
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Garbanzos con tiras de pollo y zanahoria
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Vichyssoise
Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Arroz a banda
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan blanco

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

Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS
Pizza margarita
Yogur
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Empanada casera de pisto y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
Boquerón rebozado
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

Ensalada variada
Sopa de verduras
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Calabacines rellenos de atún y quinoa
Fruta de temporada

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada
Fruta de temporada
Pan blanco

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Crema de verduras
Crepe de queso y espinacasa
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).

