

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

01/01/2019

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

Ensalada
Macarrones con picadillo
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

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



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

Ensalada
Crema de verduras
Contramuslo de pollo a la miel
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral,
Fruta de temporada

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

Ensalada
Macarrones con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras, tosta de hummus,
Fruta de temporada

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

VIAJAMOS A LA INDIA

Ensalada
Vichyssoise
Pollo tikka masala
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno, Pollo en salsa de tomate
con coucous, Fruta de temporada



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

Ensalada
Fideuá de verduras
Hamburguesa con queso
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata, Pescado en salsa mery,
fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz a banda
Longanizas de ave en salsa
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Lentejas con verduras
Filete de merluza empanado
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y coucous,
Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada
Crema de calabacín
Tortilla francesa con judías verdes al ajillo
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla
Croquetas de jamón
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york
Pan
Lácteo

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

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada
Crema de zanahoria
Pollo asado al limón con patata asada
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco,
Fruta de temporada

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

Ensalada
Garbanzos con verduras
Pollo al ajillo
Pan
Fruta

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

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

VIAJAMOS A COREA

Ensalada
Bibimbap (arroz con verduras)
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

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



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

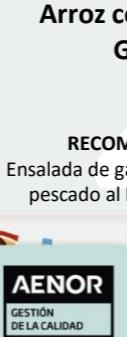
Ensalada
Patatas a la riojana
Tortilla francesa con verduras
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, Tomate y orégano,
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Ensalada
Arroz con salsa de tomate
Gallo en salsa
Pan
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

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

Ensalada
Alubias blancas con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, Tosta de queso de untar con orégano, Fruta de
temporada

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

Ensalada
Arroz con tomate y huevo cocido
Nuggets de brócoli y queso
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata, pescado a la plancha,
Fruta de temporada

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

Ensalada
Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati, Fruta de
temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada
Garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, Tosta de queso de untar con orégano, Fruta de
temporada