

LUNES

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

**Sopa de pescado con fideos integrales
Magro en salsa de tomate con patata**
Pan
Fruta

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

MARTES

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

**Ensalada
Arroz rossechat
Puré de alubias
Pan integral
Yogur**

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

MIÉRCOLES

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

**Ensalada
Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Pan
Fruta**

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

JUEVES

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

**Ensalada
Crema de calabacín
Jamoncito de pollo asados con salsa de
cebolla
Pan integral
Fruta**

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

VIERNES

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

**Patatas a la riojana
Merluza a la mediterránea
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

**Crema de verduras
Albóndigas mixtas en salsa de tomate con
calabacín
Pan
Fruta**

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
Sopa Juliana
Contramuslo de pollo en salsa
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

**Ensalada
Macarrones integrales napolitana
Skipper de bacalao
Pan
Fruta**

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

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

**Ensalada
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa con queso
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

**Arroz a banda
Guisantes salteados con cebolla y
pimentón
Pan
Yogur**

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

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

**Sopa de ave con fideos
Goulash de magro con patatas
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

**Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
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

VIAJAMOS A ARGENTINA
Ensalada
Crema de zanahoria
Pollo a la argentina (filete
de pollo empanado)
Pan
Yogur

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



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

**Ensalada
Pasta integral con salsa de tomate y
verduras
Merluza con ajo y perejil
Pan integral
Fruta**

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

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

**Ensalada
Paella valenciana
Hummus de garbanzos
Pan
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

**Macarrones a la italiana
Salchichas de cerdo con salsa española
Pan
Yogur**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quesadilla de jamón york y queso con verduras
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, plátano, sandía, melón y frutas de hueso).

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.

