

LUNES

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

Vichyssoise
Nuggets de pollo con zanahoria
salteada
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada

MARTES

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

Ensalada
Arroz a banda
Medallón de salmón y calabaza
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada
Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera con pisto de
verduras
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

JUEVES

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

Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada
Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

FESTIVO

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Crema de hortalizas y queso
Estofado de pollo a la jardinera
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
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:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

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

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y pisto de verduras
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz con tomate
Gallo en salsa
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Puré de garbanzos a la mediterránea
Tortilla francesa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

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

Ensalada
Macarrones con boloñesa
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

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

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

Sopa de pescado (sin mejillones)
Albóndigas en salsa de tomate
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

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

FELIZ NAVIDAD



EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 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).