

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05  
FESTIVO



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

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

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

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

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