

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

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

**Crema de verduras**  
Contramuslo de pollo en salsa  
Pan  
Fruta

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

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

**Vichyssoise**  
Pollo en salsa  
Pan  
Fruta

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Verdura al horno, Pollo en salsa de tomate  
con cous cous, 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

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

**Macarrones con pisto de verduras**  
Abadejo en salsa verde  
Pan  
Fruta

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

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:**  
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 cous cous,  
Fruta de temporada

•

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- 1 vez a la semana yogur.

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

**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  
Goulash de magro con patatas  
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  
Hamburguesa de ternera con pisto de  
verduras  
Pan

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Menestra de verduras, Tortilla de patata,  
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 salsa pesto, tomate cherry y queso fresco,  
Fruta de temporada

•

- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

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

**Ensalada**  
Puré de garbanzos con verduras  
Pollo al ajillo  
Pan  
Fruta

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

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

**Ensalada**  
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

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

**Ensalada**  
Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Pan  
Lácteo

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

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**  
Puré de garbanzos a la mediterránea  
Tortilla francesa  
Pan  
Fruta

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

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- 1 vez a la semana yogur.

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).