

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



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

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

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

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

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

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

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**

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

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

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:**  
Menestra de verduras, Tortilla de patata,  
Fruta de temporada

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

**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

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

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 cous cous,  
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

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

**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

EN EL MENÚ

PODEMOS ENCONTRAR:

- 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).

- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**

