

LUNES

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:
Ensalada de pasta-Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

MARTES

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-Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

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

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla
Cordon bleu
Pan
Fruta

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

JUEVES

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

Ensalada
Paella valenciana
Merluza en salsa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras-Crepe de pavo y queso
Fruta de temporada

VIERNES

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

Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

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

Ensalada
Vichyssoise
Nuggets de pollo con zanahoria salteada
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de cebolla con ensalada-Pan integral
Fruta de temporada

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

Ensalada
Espirales napolitana con queso
Longanizas de ave en salsa
Pan
Fruta

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

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada
Lentejas estofadas
Pizza de jamón york
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo con calabacín en tempura y boniato al horno
Fruta de temporada

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

Ensalada
Patatas a la riojana
Tortilla francesa con guisantes salteados con
cebolla
Pan integral
Fruta

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

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

Ensalada
Arroz a banda
Merluza en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y 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:
Menestra de verduras-Pavo a la plancha
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:
Sopa de fideos-Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

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

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

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

FESTIVO

FESTIVO

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

Ensalada
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

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
Albóndigas mixtas a la jardinera
Pa
Pan de gamba
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César con pasta
Fruta de temporada



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

Ensalada
Arroz al horno con garbanzos
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Sopa de pescado (sin mejillón)
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria-Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

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

Ensalada
Alubias a la inglesa
Hamburguesa de ternera con pisto de
verduras
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

os las legumbres
ológicas

R

