

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Sopa de pescado con fideos integrales (1,3,10,6,2,14,4,12)
Magro en salsa de tomate
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Tortilla de atún con mazorca de maíz
 Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz rossechat (6,12)
Hummus de alubias (10,11,1)
Pan integral
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Quesadilla de jamón york y queso con verduras
 Fruta de temporada

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

Ensalada
Lentejas con verduras (1,12)
Tortilla de patata (3)
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Crema de calabacín (12)
Jamoncito de pollo asados con salsa de cebolla
Pan integral
Fruta

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

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

Patatas a la riojana (12,6)
Merluza a la mediterránea (4,2,14)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Wok de pasta con verduras y huevo duro
 Fruta de temporada

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

Crema de verduras (12)
Albóndigas mixtas en salsa de tomate con calabacín (6,12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Lubina al horno con patatas y cebolla
 Fruta de temporada

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

Ensalada
Sopa Juliana (1,3,10,6,9)
Contramuslo de pollo en salsa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Ensalada César-Tosta de hummus
 Fruta de temporada

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

Ensalada
Macarrones integrales napolitana (1,3,10,6)
Skipper de bacalao (4,1,2,3,7,14)
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Garbanzos con verduras (12)
Tortilla francesa con queso (3,7)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
 Fruta de temporada

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

Arroz a banda (2,14,4,12)
Guisantes salteados con cebolla y pimentón (12)
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
 Fruta de temporada

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

Sopa de ave con fideos (1,3,10,6)
Goulash de magro con patatas (12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
 Fruta de temporada

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

Lentejas estofadas (1,12)
Tortilla de patata y cebolla (3)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Ensalada de patata-Pescado a la plancha
 Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Ensalada
Crema de zanahoria (12)
Pollo a la argentina (filete de pollo empanado (1,6,10))
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Menestra de verduras-Tortilla de patata
 Fruta de temporada

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

Ensalada
Pasta integral con salsa de tomate y verduras (1,3,10,6)
Merluza al ajo y perejil (4,2,14)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Lubina al horno con patatas y cebolla
 Fruta de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada
Paella valenciana
Hummus de garbanzos (10,11,1)
Pan
Fruta

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

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

Macarrones a la italiana (1,3,10,6,7)
Salchichas de cerdo con salsa española (12)
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Quesadilla de jamón york y queso con verduras
 Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, sandía, melón y frutas de hueso).

Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancia, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.



Los panes blancos e integrales contienen gluten y pueden contener trazas de soja y mostaza.

Leyenda de alérgenos:

- | | | |
|--------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 Gluten | 6 Soja | 11 Sésamo |
| 2 Crustáceos | 7 Leche | 12 Dióxido de azufre y sulfitos |
| 3 Huevos | 8 Frutos de cáscara | 13 Altramuces |
| 4 Pescado | 9 Apio | 14 Moluscos |
| 5 Cacahuets | 10 Mostaza | |