

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01
FESTIVO

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

Ensalada
Espirales integrales a la siciliana
Guiso de magro de cerdo al ajo cabañil
Pan
Fruta

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

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

Ensalada
Arroz al horno con garbanzos
Guisantes salteados con cebolla y ajo
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras-Pavo a la plancha
Fruta de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Alubias con verduras
Muslo de pollo al chilindrón con patatas
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

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

Ensalada
Crema de calabaza
Tortilla de patata y espinacas al horno
Pan integral
Fruta

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

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

Ensalada
Garbanzos guisados con verduras
Salmón al horno con salsa de limón
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo con tomate y patata,
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Ensalada
Crema de hortalizas
Hamburguesa de cerdo y ternera al horno
con salsa de cebolla
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada
Macarrones integrales a la italiana
Tortilla francesa
Pan integral
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con cebollita y patata,
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada
Lentejas con verduras
Merluza a la mediterránea
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Pechuga de pollo al limón
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada
Sopa de pescado
Fricandó de pollo a la jardinera
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con champiñones, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Arroz con tomate y huevo cocido
Garbanzos crunchy
Pan
Fruta

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

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada
Alubias a la inglesa
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Sopa de verduras con patata
Contramuslo de pollo en salsa de
champiñones
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz con verduras
Abadejo en salsa verde
Pan
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada variada-Empanada casera de pinto, atún y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada
Crema de zanahoria
Caldereta de cerdo a la jardinera
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Espirales integrales con pinto de verduras
Boloñesa vegetal con patatas asadas
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de carne picada y quinoa
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Ensalada
Lentejas estofadas con puerro
Caballa a l'all i pebre
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras con huevo duro y picatostes
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada
Vichyssoise
Pizza de jamón york y queso
Pan integral
Yogur natural

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Arroz a la mexicana
Pollo salteado al ajillo
Nachos
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Queso fresco
Fruta de temporada



603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Coditos a la boloñesa
Judías verdes salteadas
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con atún y verduras
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Ensalada
Garbanzos estofados con champiñones
Tortilla de patata y cebolla con calabaza
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Merluza con pinto y patata al horno
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, plátano, fresón y sandía).

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.

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

