

## LUNES

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

**Sopa de pescado con fideos integral**  
**Magro en salsa de tomate con patata**  
**Pan**  
**Fruta**

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

## MARTES

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

**Ensalada**  
**Arroz rossechat**  
**Medallón de salmón y calabaza**  
**Pan integral**  
**Yogur natural**

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

## MIÉRCOLES

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

**Ensalada**  
**Lentejas con verduras**  
**Tortilla de patata**  
**Pan**  
**Fruta**

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

## JUEVES

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

**Ensalada**  
**Crema de calabacín**  
**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

## VIERNES

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

**Patatas a la riojana**  
**Merluza a la mediterránea**  
**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**  
**Albóndigas mixtas en salsa de tomate con calabacín**  
**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**  
**Contramuslo de pollo asado 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**  
**Skipper de bacalao**  
**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**  
**Tortilla francesa**  
**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**  
**Merluza empanada**  
**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**  
**Goulash de magro con patatas**  
**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**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
**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**  
**Pollo a la Argentina**  
**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**  
**Merluza al ajo y perejil**  
**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**  
**Lomo adobado en zanahoria**  
**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**  
**Salchichas de cerdo con salsa española**  
**Pan**  
**Yogur natural**

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

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

**Ensalada**  
**Alubias con verduras**  
**Tortilla de calabacín**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

**24**  
**FESTIVO**

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

**Ensalada**  
**Guiso de patatas con verduras**  
**Jamoncitos de pollo**  
**Pan integral**  
**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**  
**Vichyssoise**  
**Abadejo en escabeche**  
**Pan**  
**Fruta**

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

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

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

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

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

**Ensalada**  
**Arroz al horno con garbanzos**  
**Carbon bleu**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

