

LUNES

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

**Sopa de pescado con fideos integrales**  
**Magro en salsa de tomate**  
**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**  
**Hummus de alubias**  
**Pan integral**  
**Yogur**

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 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 con queso**  
**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**  
**Guisantes salteados con cebolla y pimentón**  
**Pan**  
**Yogur**

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

**VIAJAMOS A ARGENTINA**  
**Ensalada**  
**Crema de zanahoria**  
**Pollo a la argentina (filete de pollo empanado)**  
**Pan**  
**Yogur**

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 con 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**  
**Hummus de garbanzos**  
**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**

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

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.

