

LUNES

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

Ensalada
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Lácteo
Pan

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

MARTES

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

Ensalada
Alubias a la inglesa
Longanizas de ave con pisto de verduras
Fruta de temporada
Pan

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

MIÉRCOLES

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

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla
Contramuslo de pollo en salsa de champiñones
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta de temporada

JUEVES

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

Ensalada
Tallarines con pollo y tomate
Skipper de bacalao
Fruta de temporada
Pan

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

VIERNES

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada
Crema de calabaza
Goulash de magro con patatas y guisantes
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, verduras y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada
Arroz con alubias y nabos
Tortilla de patata
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada
Sopa de fideos
Albóndigas mixtas en salsa de calabaza
Fruta de temporada
Pan de centeno

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
Espirales con boloñesa
Gallo al horno con salsa de cebolla
Lácteo
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Empanada casera de pisto, atún y huevo duro
Fruta de temporada

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

Ensalada
Crema de verduras
Hamburguesa de pollo con patatas al horno
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

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

Ensalada
Alubias blancas con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada
Macarrones con picadillo
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de pasta
Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

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

Ensalada
Sopa Juliana
Lomo adobado a la jardinera con patatas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

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

Ensalada
Crema de calabacín
Tortilla francesa con judías verdes al ajillo
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada
Garbanzos a la mediterránea
Pollo al estilo griego
Yogur griego
Pan

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

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

Ensalada
Crema de verduras
Contramuslo de pollo a la miel
Fruta de temporada
Pan

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

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Ensalada
Macarrones con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

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

Ensalada
Sopa de cocido
Croquetas de jamón
Fruta de temporada
Pan

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

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada
Paella valenciana
Merluza en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada
Huevo a la plancha
Fruta de temporada

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

Ensalada
Alubias con verduras
Tortilla de patata
Lácteo
Pan

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

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas** ecológicas
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).



AENOR
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
NORMALIZACIÓN
Y CERTIFICACIÓN

