

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

858,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:28,9g - HC:116,9g AGS:7,5g -
Azúcares:23,0g - Sal:2,0g

Paella valenciana
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras
Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

740,2Kcal - Prot:24,9g - Lip:25,1g - HC:97,2g AGS:5,3g -
Azúcares:20,7g - Sal:2,5g

Garbanzos con patatas y calabaza
Empanadillas de atún
Lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

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

608,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:21,9g - HC:70,8g AGS:5,9g -
Azúcares:23,2g - Sal:1,7g

Sopa de lluvia
Pollo al chilindrón
Patatas dado
Pan
Yogur de sabores

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

639,2Kcal - Prot:25,9g - Lip:23,3g - HC:78,5g AGS:5,2g -
Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

Macarrones con bechamel
Filete de abadejo a la romana
Lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

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

558,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:18,4g - HC:68,7g AGS:4,3g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,9g

Hervido valenciano con judía verde
Ragout de magro
Arroz pilaf
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral
Fruta de temporada

665,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,7g - HC:80,8g AGS:6,8g -
Azúcares:23,7g - Sal:1,9g

Espaguetis al pomodoro
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de pescado
Tosta de hummus
Fruta de temporada

FESTIVO

765,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:29,0g - HC:82,9g AGS:6,3g -
Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

Lentejas con patatas
Pechuga de pollo empanada
Lechuga y zanahoria
Pan
Yogur de sabores

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

489,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:11,0g - HC:75,3g AGS:1,6g -
Azúcares:14,0g - Sal:1,5g

Arroz caldoso con verduras
Merluza al horno con salsa mery
Lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo a la plancha
Fruta de temporada

572,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:19,6g - HC:69,0g AGS:4,8g -
Azúcares:16,1g - Sal:1,7g

Sopa de fideos
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

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

632,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:19,6g - HC:82,4g AGS:5,1g -
Azúcares:24,9g - Sal:2,1g

Macarrones gratinados
Abadejo a la andaluza
Lechuga y zanahoria
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Pescado con patata al horno
Fruta de temporada

688,7Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,2g - HC:86,2g AGS:3,4g -
Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

Garbanzos con verduras
Pollo al horno
Cous cous
Pan
Fruta fresca

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

834,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:37,3g - HC:92,7g AGS:10,5g -
Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla de patata
Lechuga y tomate
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano
Fruta de temporada

595,0Kcal - Prot:15,2g - Lip:30,9g - HC:62,1g AGS:6,4g -
Azúcares:17,3g - Sal:2,1g

Crema de calabacín
Cordón bleu de pavo
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati
Fruta de temporada

647,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,6g - HC:69,5g AGS:6,4g -
Azúcares:19,5g - Sal:2,8g

Judías verdes con patatas salteadas
Hamburguesa con tomate
Coditos en blanco
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata
Pescado en salsa mery
Fruta de temporada

709,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:28,4g - HC:93,3g AGS:6,0g -
Azúcares:19,9g - Sal:2,5g

Arroz tres delicias
Varitas de merluza
Lechuga y remolacha
Pan
Bizcocho

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous
Fruta de temporada

541,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,4g - HC:58,9g AGS:4,3g -
Azúcares:16,3g - Sal:1,7g

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco
Fruta de temporada

673,9Kcal - Prot:32,0g - Lip:24,9g - HC:78,4g AGS:4,9g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

Espaguetis napolitana
Salmón al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate
Pescado al horno
Fruta de temporada

555,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:18,8g - HC:65,5g AGS:3,8g -
Azúcares:15,3g - Sal:1,5g

Patatas en salsa verde
Pollo al ajillo
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tosta de queso de untar con orégano
Fruta de temporada

492,9Kcal - Prot:15,3g - Lip:18,0g - HC:62,0g AGS:6,5g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Pescado al horno
Fruta de temporada

635,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,4g - HC:78,7g AGS:7,2g -
Azúcares:24,1g - Sal:1,8g

Espirales con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
Fruta de temporada

538,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:16,4g - HC:66,6g AGS:3,4g -
Azúcares:15,3g - Sal:1,6g

Sopa minestrone
Filete de pollo al horno
Patata panadera al horno
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate y orégano con queso fresco
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

694,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:23,6g - HC:101,3g AGS:5,4g -
Azúcares:26,5g - Sal:4,6g

Arroz a banda
Croquetas de jamón
Lechuga y aceitunas
Pan
Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y 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, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).

• Potenciamos las legumbres
y pastas ecológicas

