

LUNES

716,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:24,0g - HC:99,7g AGS:5,9g - Azúcares:25,7g - Sal:3,5g

Paella valenciana
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y zanahoria
Pan blanco
Yogures sabores variados

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

MARTES

499,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,2g - HC:55,6g AGS:3,9g - Azúcares:21,7g - Sal:1,3g

Verduras al wok
Escalope de pollo empanado
Espirales en blanco salteados
Pan blanco
Fruta fresca

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

MIÉRCOLES

712,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:25,6g - HC:91,4g AGS:5,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,5g

Garbanzos guisados con calabaza
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco
Fruta fresca

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

JUEVES

644,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:24,0g - HC:72,0g AGS:6,4g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g

Sopa de lluvia
Pollo al chilindrón
Patatas dado
Pan blanco
Yogures sabores variados

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquitos de pavo al curry con cous cous y verduras
Fruta de temporada

VIERNES

623,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,8g - HC:78,3g AGS:3,7g - Azúcares:17,4g - Sal:1,8g

Macarrones Bella aurora
Filete de abadejo a la romana
Lechuga y remolacha
Pan blanco / Fruta fresca

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

590,1Kcal - Prot:27,9g - Lip:20,0g - HC:71,3g AGS:4,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g

Hervido valenciano
Lomo adobado al horno
Arroz Pilaf
Pan blanco / Fruta fresca

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

615,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:20,9g - HC:81,6g AGS:5,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,8g

Espaguetis al pomodoro
Tortilla francesa
Lechuga y maíz
Pan blanco
Yogures sabores variados

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

670,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:28,2g - HC:80,9g AGS:10,2g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g

Sopa de verduras con fideos
Albóndigas con salsa de cebolla
Patatas fritas
Pan blanco / Fruta fresca

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

726,6Kcal - Prot:36,0g - Lip:29,8g - HC:74,7g AGS:6,5g - Azúcares:23,3g - Sal:2,3g

Lentejas estofadas
Cheesefrisbee
Lechuga y zanahoria
Pan blanco
Yogures sabores variados

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

493,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:75,0g AGS:1,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,5g

Arroz caldoso con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y tomate
Pan blanco / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de queso con tomate y tosta de pan integral
Fruta de temporada

591,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:21,0g - HC:69,0g AGS:5,2g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g

Sopa de fideos
Magro de cerdo cen salsa
Patatas fritas
Pan blanco / Fruta fresca

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

663,4Kcal - Prot:34,4g - Lip:22,6g - HC:78,6g AGS:6,5g - Azúcares:22,8g - Sal:2,1g

Macarrones gratinados
Abadejo a la andaluza
Lechuga y zanahoria
Pan blanco
Yogures sabores variados

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

717,1Kcal - Prot:38,8g - Lip:23,9g - HC:80,7g AGS:4,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

Garbanzos con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Cous cous
Pan blanco / Fruta fresca

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

731,4Kcal - Prot:24,4g - Lip:25,9g - HC:96,5g AGS:6,4g - Azúcares:23,2g - Sal:3,5g

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y tomate
Pan blanco
Yogures sabores variados

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

605,9Kcal - Prot:15,4g - Lip:32,0g - HC:61,9g AGS:6,7g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g

Crema de calabacín
Cordón bleu de pollo
Lechuga y maíz
Pan blanco / Fruta fresca

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

571,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,4g - HC:68,4g AGS:3,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa con tomate
Coditos en blanco
Pan blanco / Fruta fresca

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

789,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:27,8g - HC:106,6g AGS:8,1g - Azúcares:23,9g - Sal:2,7g

Arroz tres delicias
Varitas de merluza
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Yogures sabores variados

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

497,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,7g - HC:61,0g AGS:3,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco / Fruta fresca

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

664,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,4g - HC:80,1g AGS:4,7g - Azúcares:24,3g - Sal:1,9g

Espaguetis napolitana
Salmón al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Pan integral / Yogur sabor

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:19,9g - HC:65,2g AGS:4,1g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Boloñesa vegetal con verduras y arroz
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, mandarina, plátano, naranja, fresón).

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

