

LUNES

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

**Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas a la jardinera
Pan blanco
Fruta fresca**

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

MARTES

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

**Espaguetis ECO con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan blanco
Yogures sabores variados**

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

MIÉRCOLES

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

**Arroz a banda
Croquetas de bacalao
Lechuga y aceitunas
Pan blanco
Fruta fresca**

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

JUEVES

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

**Sopa minestrone
Filete de pollo al horno con finas hierbas
Patata panadera al horno
Pan blanco
Yogures sabores variados**

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

VIERNES

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

**Alubias estofadas
Tortilla francesa con queso
Lechuga y tomate
Pan blanco
Fruta fresca**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

**Sopa de cocido con fideos ECO
Estofado de pollo al curry
Patatas fritas
Pan blanco
Fruta fresca**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de cebolla con ensalada-Pan integral
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

**Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Pan blanco
Yogures sabores variados**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

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

**Coditos aglio-olio
Merluza al horno o a la plancha
Lechuga y remolacha
Pan blanco
Fruta fresca**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo con calabacín en tempura y boniato al horno
Fruta de temporada

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

**Crema de zanahoria
San jacobó
Lechuga y maíz
Pan blanco
Yogures sabores variados**

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

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

**JORNADA FALLAS
Milhojas de queso y orégano
Arroz con verduras
Coca en llanda de naranja**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

**Verduras al wok
Hamburguesa a la plancha
Espirales en blanco salteados
Pan blanco
Fruta fresca**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Pavo a la plancha
Fruta de temporada

FESTIVO

18

FESTIVO

19

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

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

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

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras-pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

**Hervido valenciano
Lomo adobado al horno
Arroz pilaf
Pan blanco
Fruta fresca**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz-Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César con pasta
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

**Lentejas estofadas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y zanahoria
Pan blanco
Yogures sabores variados**

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

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

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria-Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

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

**Sopa de fideos ECO
Magro de cerdo en salsa
Patatas fritas
Pan blanco
Fruta fresca**

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

