

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

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:**  
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral  
Fruta de temporada

550,5Kcal - Prot:18,2g - Lip:22,8g - HC:63,7g AGS:8,6g - Azúcares:20,7g - Sal:2,1g

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

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

528,3Kcal - Prot:19,1g - Lip:13,3g - HC:80,7g AGS:2,5g - Azúcares:16,7g - Sal:3,6g

**Arroz con salsa tomate**  
**Ragout de magro**  
**Lechuga y zanahoria**  
**Pan blanco / Fruta fresca**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Crema de calabaza y patata-Pescado en salsa mery  
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 / Coca de llanda**

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y huevo duro)  
Tosta de hummus  
Fruta de temporada

650,9Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,6g - HC:77,1g AGS:7,5g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

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

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

571,5Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,8g - HC:67,9g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

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

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous  
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**  
**Lechuga y zanahoria**  
**Pan blanco**  
**Fruta fresca**

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

606,4Kcal - Prot:31,7g - Lip:18,6g - HC:73,6g AGS:3,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

**Sopa de puchero**  
**Filete de pollo al horno con finas hierbas**  
**Patata panadera al horno**  
**Pan blanco / Fruta fresca**

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

478,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:12,3g - HC:68,0g AGS:2,0g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

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

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

677,2Kcal - Prot:32,1g - Lip:25,9g - HC:76,6g AGS:5,2g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

**Espaguetis napolitana**  
**Salmón al horno con ajo y perejil**  
**Tomate aliñado**  
**Pan blanco**  
**Yogures sabores variados**

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

697,4Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,7g - HC:99,6g AGS:5,6g - Azúcares:26,5g - Sal:4,6g

**Arroz a banda**  
**Croquetas de jamón**  
**Lechuga y aceitunas**  
**Pan blanco**  
**Yogures sabores variados**

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

679,8Kcal - Prot:16,2g - Lip:30,0g - HC:81,2g AGS:6,8g - Azúcares:38,1g - Sal:2,6g

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

**RECOMENDACIÓN DE CENA:**  
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate-Pescado al horno  
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:**  
Crema de calabaza y patata-Hamburguesa de pollo a la plancha  
Fruta de temporada

565,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,4g - HC:56,7g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,8g

**Alubias estofadas**  
**Revuelto de pavo**  
**Lechuga y tomate**  
**Pan blanco / Fruta fresca**

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

600,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,4g - HC:68,6g AGS:5,2g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

**Sopa de cocido**  
**Estofado de pollo al curry**  
**Patatas fritas**  
**Pan blanco / Fruta fresca**

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

### EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad y proximidad** (manzana royal, manzana golden, pera Conferencia, mandarina, plátano y naranja).

