

## 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**

