

LUNES

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g
Judías verdes con patatas salteadas
Hamburguesa con tomate
Coditos en blanco
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g
Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pescado en temperatura
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g
Arroz con salsa de tomate
Lomo adobado al horno
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

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

MARTES

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
DÍA DE LA DISCAPACIDAD
Arroz tres delicias
Varitas de merluza
Lechuga y remolacha
Pan / Macedonia fruti-tod@s

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado de verduras, patata y pavo
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g
Espirales con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan / Yogur de sabores

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

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacín de stón con patatas dadas
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

702,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

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

546,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g
Sopa minestrone
Filete de pollo al horno
Patata panadera al horno
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con vino y patata de verduras
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g
Coditos aglio-olio
Filete de merluza a la plancha
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada ensar
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

JUEVES

642,9Kcal - Prot:35,2g - Lip:21,8g - HC:71,1g
Espaguetis napolitana
Salmón al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espárragos y coque rosa
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g
Arroz a banda
Croquetas de jamón
Lechuga y aceitunas
Pan / Yogur de sabores

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

611,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g
Crema de zanahoria
San Jacobo
Lechuga y maíz
Pan / Yogur de sabores

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

VIERNES

FESTIVO

545,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:28,5g - HC:79,3g
Alubias con patatas
Revuelto de pavo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESEOS DE LA NAVIDAD
Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)
REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados con patatas chips)
ESPUMILLONES DE COLORES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)
PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (Profiteroles de nata)

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria
Longanizas de pollo con patata / 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, naranja, mandarina, plátano, caqui)

• Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

