

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa minestrone ^(1, 10, 13, 14, 16) Filete de pollo al horno Patata panadera al horno ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 544,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,4g - HC:67,8g AGS:3,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g	2 Arroz a banda ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lechuga y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 695,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:23,7g - HC:101,4g AGS:5,4g - Azúcares:26,5g - Sal:4,7g	3 Alubias estofadas con verduras ^(11, 16) Revuelto de pavo ^(1, 2, 4, 10, 16) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 595,8Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:63,4g AGS:4,2g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g
6 Arroz con salsa de tomate Lomo adobado al horno ^(1, 2, 4, 10, 16) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 520,0Kcal - Prot:18,2g - Lip:12,0g - HC:82,4g AGS:2,2g - Azúcares:17,5g - Sal:3,3g	7 Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Calabacín salteado Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 615,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:23,4g - HC:66,1g AGS:6,5g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g	8 Coditos aglio-olio ^(1, 10, 13) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 466,1Kcal - Prot:18,9g - Lip:11,1g - HC:69,7g AGS:1,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,5g	9  Festivo	10 Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13) Estofado de pollo al curry ⁽¹³⁾ Patatas fritas Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 588,6Kcal - Prot:27,1g - Lip:21,3g - HC:68,5g AGS:4,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g
13 Verduras al wok ⁽¹¹⁾ Hamburguesa mixta a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16) Espirales en blanco salteados ^(1, 10, 13) Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 563,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:20,3g - HC:55,0g AGS:6,4g - Azúcares:19,6g - Sal:2,3g	14 Paella valenciana ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ^(4, 16) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 744,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:28,7g - HC:91,1g AGS:7,5g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g	15 Garbanzos ECO con patatas y calabaza ^(11, 16) Empanadillas de atún ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 746,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:25,1g - HC:98,4g AGS:5,3g - Azúcares:21,8g - Sal:2,5g	16 Sopa de lluvia ^(1, 10, 13) Pollo al chilindrón Patatas dado Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 608,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:21,9g - HC:70,8g AGS:5,9g - Azúcares:23,2g - Sal:1,7g	17 Macarrones con bechamel ^(1, 2, 10, 12, 13, 14) Filete de abadejo a la romana ^(1, 4, 5) Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 645,1Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,3g - HC:79,7g AGS:5,2g - Azúcares:17,6g - Sal:1,9g
20 Hervido valenciano con judía verde ^(11, 16) Ragout de magro ⁽¹⁾ Arroz pilaf ⁽¹⁰⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 579,3Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,5g - HC:72,4g AGS:4,3g - Azúcares:21,3g - Sal:2,0g	21 Espaguetis al pomodoro ^(1, 10, 13, 14) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 665,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,7g - HC:80,8g AGS:6,8g - Azúcares:23,7g - Sal:1,9g	22 Sopa de verduras con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16) Albóndigas con salsa de cebolla ^(1, 2, 4, 10, 16) Patatas fritas Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 659,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:27,1g - HC:81,4g AGS:9,9g - Azúcares:16,3g - Sal:2,1g	23 Lentejas ECO con patatas ^(1, 11, 16) Pechuga de pollo empanada ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 765,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:29,0g - HC:82,9g AGS:6,3g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g	24 Arroz caldoso de la huerta ^(11, 14) Merluza al horno con salsa mery ⁽⁵⁾ Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 489,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:10,9g - HC:76,5g AGS:1,6g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g
27 Sopa de fideos ^(1, 10, 13, 14, 16) Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 578,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,6g - HC:70,1g AGS:4,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g	28 Macarrones ECO gratinados ^(1, 2, 10, 13) Abadejo a la andaluza ^(1, 5) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 631,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:19,6g - HC:82,3g AGS:5,1g - Azúcares:24,8g - Sal:2,1g	29 Garbanzos con verduras ^(11, 16) Pollo al horno Cous cous ^(1, 10, 13) Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 702,9Kcal - Prot:38,3g - Lip:22,7g - HC:80,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g	30 Arroz al horno con garbanzos ^(2, 10, 11, 16) Tortilla de patata ^(4, 16) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 834,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:37,3g - HC:92,7g AGS:10,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g	31 Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Cordon bleu de pavo ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10) Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 601,0Kcal - Prot:15,3g - Lip:30,9g - HC:63,3g AGS:6,4g - Azúcares:18,4g - Sal:2,1g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

