

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> 				
04	05	06	07	08
<p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,708 prot (g): 28,772 lip (g): 22,61 hc (g): 72,805</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 520,481 prot (g): 26,478 lip (g): 17,538 hc (g): 58,169</p>	<p>Arroz integral caldoso con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 518,622 prot (g): 23,687 lip (g): 11,289 hc (g): 77,96</p>	<p>Coliflor bella aurora (bechamel y tomate)</p> <p>Hummus de garbanzos con croutons</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>FESTIVO</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 441,742 prot (g): 20,668 lip (g): 10,056 hc (g): 63,889</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 483,225 prot (g): 23,175 lip (g): 17,816 hc (g): 53,737</p>	<p>Verduras al wok (judía verde, zanahoria y calabacín)</p> <p>Albóndigas estofadas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 554,628 prot (g): 16,313 lip (g): 21,241 hc (g): 67,551</p>	<p>Garbanzos eco estofados con patatas y calabaza</p> <p>Huevos duros con pisto salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 524,441 prot (g): 22,22 lip (g): 15,87 hc (g): 66,954</p>	<p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 717,988 prot (g): 30,521 lip (g): 19,298 hc (g): 102,949</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Abadejo a la andaluza frito</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 309,352 prot (g): 15,612 lip (g): 10,427 hc (g): 36,209</p>
18	19	20	21	22
<p>Lentejas ecológicas estofadas con patatas</p> <p>Revuelto de patatas y calabacín salteado</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 637,98 prot (g): 29,592 lip (g): 20,717 hc (g): 77,33</p>	<p>Hervido valenciano de judía verde</p> <p>Ragout de magro</p> <p>Verduras frescas salteadas (judías verdes, zanahoria y calabacín)</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 603,157 prot (g): 32,316 lip (g): 21,518 hc (g): 65,195</p>	<p>Macarrones con crema suave de bechamel</p> <p>Alubias salteadas con picada de soja ahumada</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 704,667 prot (g): 21,924 lip (g): 16,99 hc (g): 106,164</p>	<p>Crema de coliflor y zanahoria</p> <p>Escalope de pollo empanado casero</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 704,398 prot (g): 27,227 lip (g): 36,413 hc (g): 61,631</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 523,677 prot (g): 24,046 lip (g): 14,636 hc (g): 71,026</p>
25	26	27	28	JORNADA DE LOS SUPERHÉROES
<p>Sopa de fideos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patatas al horno aliñadas con aceite y orégano</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 618,873 prot (g): 35,43 lip (g): 17,901 hc (g): 75,236</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 708,069 prot (g): 33,498 lip (g): 27,76 hc (g): 75,437</p>	<p>Arroz integral al horno</p> <p>Abadejo en tempura casera frito</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 719,785 prot (g): 29,086 lip (g): 21,81 hc (g): 97,98</p>	<p>Crema de calabacín, patata y cebolla</p> <p>Taco de verduras con tomate especiado</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 462,91 prot (g): 10,331 lip (g): 15,826 hc (g): 64,688</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (albóndigas con patatas)</p> <p>Pizza los 4 fantásticos (champiñones, jamón york y aceitunas)</p> <p>Ensalada de hulk smash (lechuga, pepino y olivas)</p> <p>El secreto de iceman (helado vasito) y pan</p> <p>Kcal: 83,1 prot (g): 2,34 lip (g): 0,3 hc (g): 17,4</p>