

LUNES 1

Crema de puerros
Espinacas rehogadas con patatas
Coditos boloñesa vegetal soja
Tortilla paisana
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
856 Kcal. 24,71 g Prot. 70,66g H.C. 43,63 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Lomo

MARTES 2

Brócoli rehogado
Ensalada campera
Abadejo en salsa verde
Filete de pollo a la plancha
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan Integral
892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pavo

MIÉRCOLES 3

Alubias a la vinagreta
Pisto andaluz
Tortilla de patata
Palometa al ajillo
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 4

Hummus c/picatostes
Espaguetis a la carbonara
Ragout de pollo
Medallón de salmón
Zanahoria, boniato y calabacín asados
Fruta Temporada, Pan Integral
869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 5

Paella valenciana con arroz integral
Salmorejo
Bacalao salsa riojana
Hamburguesa de pollo
Ens de Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 8

Lentejas guisadas con verduras
Coliflor al chimichurri
Salmon salsa cremosa limón
Huevos gratinados
Ens de Lechuga y maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Huevo

MARTES 9

Gazpacho
Judías verdes con tomate
Estofado de pavo
Bacalao al horno
Puré de patata
Fruta Temporada, Pan Integral
778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Pescado

MIÉRCOLES 10

Ens. Pasta y hortalizas
Alcachofas con calabaza
Pisto con revuelto de huevo
Tilapia horno
Ens lechuga, zanahoria, aceituna
Yogur o Fruta, Pan y Agua
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

JUEVES 11

Arroz Integral con Verduras
Espinacas al gratén
Merluza rebozada
Magro con tomate
Ens de Lechuga y remolacha
Fruta Temporada, Pan Integral
723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 12

Crema de champiñones
Frittata de calabacín
Guiso garbanzos ECO
Bacalao encebollado
Cous Cous
Fruta Temporada, Pan y Agua
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 15

Coditos napolitana
Ensalada de judías verdes
Tortilla de queso
Platija al horno
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

MARTES 16

Arroz integral con tomate
Escalivada
Tilapia salsa limón
Magro estofado
Zanahoria, boniato y calabacín c
Fruta Temporada, Pan Integral
861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

MIÉRCOLES 17

Ens. Sémola trigo y garbanzos E
Crema de guisantes
Albóndigas de soja en salsa
Caballa al horno
Patatas panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Huevo

JUEVES 18

Judías verdes con pimentón
Ensalada de patata y hortalizas
Bonito con tomate
Contramuslo de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral
778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 19

Fajitas
Nuggets de pollo
Ens de Lechuga y remolacha
Helado, Pan y Agua
833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 22

VACACIONES

MARTES 23

VACACIONES

MIÉRCOLES 24

VACACIONES

JUEVES 25

VACACIONES

VIERNES 26

VACACIONES

LUNES 29

VACACIONES

MARTES 30

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios