



LUNES 4

Brócoli con bechamel 🍷👉
 Hamburguesa a la plancha ⚠️
 Patatas fritas
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Pescado

MARTES 5

Revuelto de queso 🍷👉
 Paella de verduras 🍷
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 6

Ens. Patata y hortalizas 🍷
 Tilapia con tomate 🍷
 Zanahoria baby 🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Huevo

JUEVES 7

Crema de verduras 🍷
 Contramuslo de pollo al limón 🍷
 Cous Cous 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Pescado

VIERNES 8

Ensalada pasta y hortalizas 🍷👉
 Salmón al Horno 🍷
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y pavo

LUNES 11

Arroz Integral con Verduras 🍷
 Merluza en salsa verde 🍷
 Ensalada mixta 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MARTES 12

Judías Blancas ECO guisadas 🍷
 Huevos con bechamel 🍷👉
 Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 13

Guisantes Rehogados 🍷
 Pollo al chilindrón 🍷
 Verduritas dado 🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
 522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 14

FESTIVO

VIERNES 15

Crema acelgas y zanahoria 🍷
 Albóndigas soja en salsa 🍷
 Patatas Panadera 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 667 Kcal. 34,88g Prot. 62,23g H.C. 25,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Cerdo

LUNES 18

Crema de calabacín y queso 🍷
 Bacalao con tomate 🍷
 Patatas dado 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Arroz y Pavo

MARTES 19

Macarrones integrales boloñesa 🍷👉
 Tortilla francesa 🍷
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 20

Ens. Lechuga, zanahoria, cebol# # # # #
 Guiso garbanzos ECO c/verdura: 🍷
 Cous Cous 🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Patta y Cerdo

JUEVES 21

Arroz con tomate 🍷
 Ventresca merluza horno 🍷
 Ens de Lechuga y maíz 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Huevo

VIERNES 22

Judías pintas guisadas 🍷
 Cinta de lomo a la plancha 🍷
 Calabacín salteado 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 640 Kcal. 33,08g Prot. 50,22g H.C. 30,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 25

Lentejas con chorizo y verduras ⚠️
 Tortilla Fr de Calabacín 🍷
 Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 26

Judías verdes rehogadas 🍷
 Atún encebollado 🍷
 Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Patata y Huevo

MIÉRCOLES 27

Sopa cocido fiedo integral 🍷👉
 Cocido ECO completo 🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
 715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 28

Gaspacho 🍷
 Arroz al horno(garbanzo,patata 🍷
 Ensalada de tomate 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷
 525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Legumbre y Huevo

VIERNES 29

Crema de calabaza 🍷
 Merluza al horno 🍷
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

LEYENDA

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