

LUNES



579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada variada
Sopa de puchero
Puchero Valenciano con garbanzos
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata-Espinacas con ensalada
Fruta de temporada

MARTES

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Hervido valenciano de judía verde
Magro en salsa española con verduras
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz-Pescado al horno
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Arroz rossejat
Boquerón en tempura con verduras de temporada
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate, atún y orégano con queso fresco-Pan integral
Fruta de temporada

JUEVES

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Alubias estofadas con verduras
Pizza de jamón york, champiñones y queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras
Fruta de temporada

VIERNES

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada completa
Espaguetis ECO en salsa de queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Cema de verduras
Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Lentejas ECO con verduras
Tortilla de patata y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Ensalada variada
Wok de tallarines con verduras y salsa de soja
Abadejo al horno con muselina de mahonesa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati
Fruta de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Ensalada variada
Guiso de garbanzos
Pollo al horno con zanahoria
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras y taquitos de salmón
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada
Vichyssoise
CHEESEFRISBIE (hamburguesa con salsa cheddar y pan)
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada, Huevo a la plancha,
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Ensalada completa
Arroz caldoso con verduras
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo con tomate y patata
Fruta de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Canelones gratinados
Empanadilla de atún con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Fajitas de verduras y pollo
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada
Crema de legumbre ECO y hortalizas de temporada
Tortilla de francesa y daditos de queso fresco
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Ensalada variada
Sopa de verduras y garbanzos
Taquitos de magro en salsa con verduras
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada variada
Suquet de rape
Embutido valenciano con pisto
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos, verduras y huevo duro
Fruta de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Ensalada completa
Arroz a la cubana con longaniza
Fruta de temporada/Pan

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

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Pechuga empanada con champiñones
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wrap de huevo y calabacín
Fruta de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati
Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada
Olleta Alicantina
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabacines rellenos de pollo y quinoa
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

JORNADA CANARIA
Ensalada variada
Papas con mojo picón
Pollo estilo canario
Plátano de canarias
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Boloñesa vegetal con verduras y arroz
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Ensalada completa
Arroz al horno con garbanzos
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta gratinada con champiñones
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, mandarina, plátano, naranja, fresón).

- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**

