

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
 Limanda asada al limón ⁽⁵⁾
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

10

Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Tortilla francesa ⁽⁴⁾
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

671,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:30,8g - HC:62,5g AGS:8,2g - Azúcares:17,4g - Sal:2,1g

11

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
 Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

646,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,4g - HC:76,4g AGS:9,2g - Azúcares:26,5g - Sal:2,4g

14

Arroz tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)}
 Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5)
 Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

15

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
 Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

574,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

16

Crema de calabaza ecológica asada
 Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Yogur natural ⁽²⁾

419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g

17

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)
 Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

599,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,0g - HC:92,8g AGS:1,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g

18

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
 Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g

21

Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)
 Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

22

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos
al toque suave de curry ^(11, 13)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

23

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
 Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
 Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Yogur natural ⁽²⁾

582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

24

Crema de legumbres ^{(alubias) (11)} y verdura ⁽¹¹⁾
 Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

25

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
 Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

540,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

28

Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾
 Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g

29

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
 Tortilla francesa ⁽⁴⁾
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

632,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

30

Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggíe
(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g

Fruta fresca de temporada (verano):

manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

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

