

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	684	102	20	23

Curry de arroz con verduras
San jacobó de jamón y queso fundido
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	676	91	22	26

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	679	83	23	30

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	580	75	18	28

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	568	74	18	27

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	727	88	24	35

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	639	67	26	31

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	662	84	25	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	560	72	22	18

Crema de calabaza natural
Pizza mixta con queso fundido
Helado
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	584	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	642	77	24	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	615	82	19	30

Sopa de fideos
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Cous cous salteado
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	572	65	27	18

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	786	106	21	41

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	564	74	16	31

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

Lunes

23 Kcal 573 HC 65 Lip 22 Prot 27

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan integral

Martes

24 Kcal 754 HC 88 Lip 27 Prot 35

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

25 Kcal 581 HC 69 Lip 19 Prot 32

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

Jueves

26 Kcal 687 HC 94 Lip 19 Prot 35

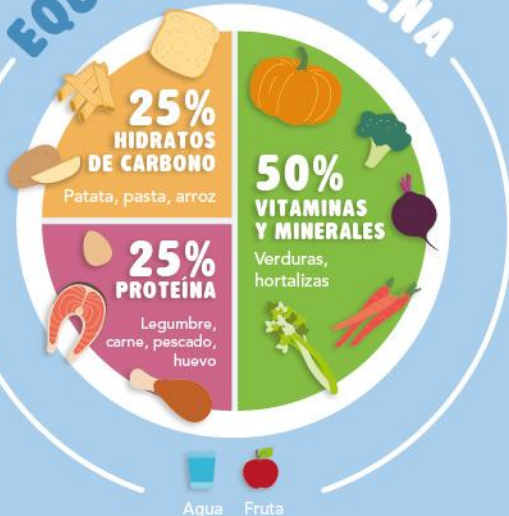
Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur
Pan

Viernes

27 Kcal 563 HC 73 Lip 18 Prot 26

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada
Pan

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

UN PLATO CON VARIOS COLORES ASEGURA

VARIEDAD DE NUTRIENTES

Y HACE LA COMIDA MÁS ATRACTIVA

¡Combina **frutas y verduras rojas, verdes, naranjas/amarillas y moradas/blancas** para una alimentación equilibrada!

