

MONDAY 1

Brócoli rehogado
Hamburguesa a la plancha
Cous-cous
Fruta Temporada, Pan Integral

574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.

TUESDAY 2

Revuelto de queso
Paella de verduras
Ens.lechuga, tomate, zanahoria
Fruta Temporada, Pan y Agua

713 Kcal. 24g Prot. 77g H.C. 32g Lip.

WEDNESDAY 3

Patatas guisadas con verduras
Tilapia con tomate
Zanahoria baby
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua

610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.

THURSDAY 4

Espaguetis int. c/verdura
Bacalao al horno
Zanah., boniato, calabacín
Fruta Temporada, Pan y Agua

653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip.

FRIDAY 5

Coliflor al vapor con sofrito
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan Integral

570 Kcal. 23g Prot. 45g H.C. 31g Lip.

MONDAY 5

Brócoli rehogado
Hamburguesa a la plancha
Cous-cous
Fruta Temporada, Pan Integral

574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.

TUESDAY 6

Revuelto de queso
Paella de verduras
Ens.lechuga, tomate, zanahoria
Fruta Temporada, Pan y Agua

713 Kcal. 24g Prot. 77g H.C. 32g Lip.

WEDNESDAY 7

Patatas guisadas con verduras
Tilapia con tomate
Zanahoria baby
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua

610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.

THURSDAY 8

Crema de verduras
Contramuslo pollo al limón
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip.

FRIDAY 9

Sopa de fideos
Tortilla Fr de Calabacín
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral

518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Arroz y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Patata y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 12

FESTIVO

TUESDAY 13

Crema hortelana
Espaguetis int. Boloñesa vegetal
Ens. Lech. Zanah. cebolla y ace
Fruta Temporada, Pan y Agua

443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip.

WEDNESDAY 14

Brócoli al natural
Pollo al chilindrón
Patatas panadera
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua

518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.

THURSDAY 15

Judías blancas ECO guisadas
Tortilla de patata y espinacas
Ens.lechuga, tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip.

FRIDAY 16

Arroz guisado con verduras
Salmón al horno
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada, Pan Integral

683 Kcal. 29g Prot. 76g H.C. 28g Lip.

SUGGESTED DINNER:

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Pasta y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 19

Crema de calabacín y quesito
Bacalao con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan Integral

441 Kcal. 27g Prot. 47g H.C. 15g Lip.

TUESDAY 20

Espirales int. Napolitana
Tortilla Fr de Calabacín
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada, Pan y Agua

610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.

WEDNESDAY 21

Sopa de ave
Guiso garbanzos ECO
Cous-cous
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua

617 Kcal. 23g Prot. 83g H.C. 18g Lip.

THURSDAY 22

Arroz con tomate
Boquerones en tempura
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

473 Kcal. 9g Prot. 73g H.C. 15g Lip.

FRIDAY 23

Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Ens.lechuga, tomate, zanahoria
Fruta Temporada, Pan Integral

653 Kcal. 38g Prot. 57g H.C. 26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Arroz y Cerdo

MONDAY 26

Lentejas guisadas con verduras
Tortilla francesa
Ens.lechuga, tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral

689 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 31g Lip.

TUESDAY 27

Judías verdes rehogadas
Marmitako (patatas y atún)
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan y Agua

510 Kcal. 16g Prot. 41g H.C. 30g Lip.

WEDNESDAY 28

Sopa cocido fideo integral
Cocido ECO completo
Yogur o Fruta, Pan Int. Agua

580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip.

THURSDAY 29

Coliflor rehogada
Paella valenciana
Ens.lechuga, tomate y remolach
Fruta Temporada, Pan y Agua

782 Kcal. 21g Prot. 88g H.C. 36g Lip.

FRIDAY 30

Crema de boniato
Ventresca merluza horno
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada, Pan Integral

399 Kcal. 17g Prot. 41g H.C. 17g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Patata y Cerdo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

SUGGESTED DINNER:

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración y disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

LEYENDA

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