

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

Ensalada variada
Macarrones ECO con boloñesa
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras
Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos
Jamoncito de pollo en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata
Fruta de temporada

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

Arroz al horno con garbanzos
Huevo revuelto y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza de bacon, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

514,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,3g - HC:60,9g

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras con tosta de pan integral
Fruta de temporada

MENU DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)
LA TAPA DEL POBLE (patatas bravas con pimentón)
PAELLA VALENCIANA
POSTRE SANT DIONÍS: coca de llanda con corazón de chocolate

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de pescado
Tosta de hummus
Fruta de temporada

FESTIVO

626,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,2g - HC:78,9g

Espaguetis ECO a la napolitana con queso gratinado
Palometa en salsa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0gE

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo a la plancha
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Guiso de ternera con patata y verdura
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno
Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

623,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,6g - HC:73,4g

Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Albóndigas a la jardinera
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César
Pescado con patata al horno
Fruta de temporada

744,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:19,0g - HC:123,8g

DIA MUNDIAL DEL PAN
Arroz de pollo y champiñones
Croquetas de jamón y ensalada variada
Fruta de temporada
DEGUSTACIÓN DE PANES TRADICIONALES

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada variada
Crema de legumbre ECO y verduras
Pollo al horno con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta, tomate y orégano
Fruta de temporada

562,4Kcal - Prot:23,5g - Lip:18,1g - HC:72,4g

Fideua
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata
Pescado en salsa mery
Fruta de temporada

585,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:74,2g

Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón y ensalada variada
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous
Fruta de temporada

556,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,5g - HC:63,1g

Ensalada variada
Lentejas ECO estofadas
Tortilla con calabacín
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arroz a la cubana
Longanizas con cebollita y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate
Pescado al horno
Fruta de temporada

727,7Kcal - Prot:12,7g - Lip:32,6g - HC:88,5g

Crema de zanahoria con tostones caseros
San Jacobo con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos
Tosta de queso de untar con orégano
Fruta de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

Ensalada variada
Crema de verdura de temporada
Magro asado en salsa con patatas fritas
Fruta de temporada
Pan

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

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

Ensalada variada
Sopa de cocido
Albóndigas de cocido con garbanzos y zanahoria
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Arroz rossejat
Huevo revuelto y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de tomate y orégano con queso fresco
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

659,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,6g - HC:94,6g

Ensalada variada
Lentejas estofadas con verduras
Pizza de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Taquito de pavo al curry con cous cous y verduras
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, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).
- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

