

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

05

06

01

Ensalada mixta
Arroz caldoso
Tortilla de patata
Pan
Yogur

791,7Kcal - Prot:35,5g
Lip:29,1g - HC:94,6g

02

Ensalada con maíz
Alubias pintas con verduras
Pollo en salsa
Pan
Fruta

604,4Kcal - Prot:35,3g
Lip:17,5g - HC:65,8g

05

Ensalada de lombarda
Arroz a la cubana
con huevo y salchicha
Pan
Fruta

729,1Kcal - Prot:24,7g
Lip:32,0g - HC:83,1g

06

Ensalada con manzana
Espaguetis a la carbonara
Calamares a la andaluza
Pan
Yogur

727,3Kcal - Prot:33,0g
Lip:27,4g - HC:84,6g

07

Hervido valenciano
Pollo al limón con guarnición de patatas
Pan
Fruta

603,2Kcal - Prot:26,3g
Lip:23,4g - HC:65,7g

08

Ensalada tropical
Lentejas con jamón
Pisto con atún
Pan
Yogur

711,5Kcal - Prot:37,0g
Lip:23,9g - HC:80,6g

09

Ensalada de apio
Marmitako
Lomo adobado
Pan
Fruta

441,9Kcal - Prot:19,6g
Lip:10,8g - HC:62,5g

12

Ensalada de encurtidos
Macarrones boloñesa
Filete de abadejo
Pan
Fruta

616,6Kcal - Prot:32,4g
Lip:15,5g - HC:82,4g

13

Ensalada con jamón
Sopa de cocido
Cocido completo
Pan
Yogur

717,7Kcal - Prot:29,0g
Lip:25,7g - HC:86,3g

14

Ensalada de pepino
Arroz a banda
Queso fresco
Pan
Fruta

767,4Kcal - Prot:29,6g
Lip:34,9g - HC:81,6g

15

Ensalada de col
Alubias con chorizo
Huevos rotos
Pan
Yogur

749,9Kcal - Prot:30,1g
Lip:31,0g - HC:78,6g

16

Crema de calabacín
Asado de Pescado
Pan
Fruta

589,1Kcal - Prot:30,4g
Lip:17,5g - HC:72,6g

19

Ensalada
Guiso de caella
Tortilla francesa
Pan
Fruta

393,2Kcal - Prot:24,6g
Lip:12,5g - HC:46,8g

20

Crema de zanahoria
Solomillo de cerdo con guarnición de patatas
Pan
Yogur

571,0Kcal - Prot:28,5g
Lip:20,5g - HC:63,9g

21

Ensalada
Arroz con pavo
Entremeses fríos
Pan
Fruta

688,4Kcal - Prot:41,5g
Lip:19,1g - HC:85,7

22

Ensalada con maíz
Olla gitana
Pechuga plancha
Pan
Yogur

636,8Kcal - Prot:25,7g
Lip:22,3g - HC:79,6g

23

Ensalada con frutos secos
Espaguetis con atún
Merluza al horno
Pan
Fruta

636,8Kcal - Prot:25,7g
Lip:22,3g - HC:79,6g

26

Ensalada verde
Sopa de pescado y marisco
Pizza york y queso
Pan
Fruta

667,8Kcal - Prot:26,4g
Lip:16,8g - HC:100,0g

27

Ensalada murciana
Lenteja con arroz
Tortilla francesa
Pan
Yogur

711,6Kcal - Prot:36,6g
Lip:22,0g - HC:86,3g

28

Hervido
Filete de aguja en su jugo
Pan
Fruta

570,6Kcal - Prot:22,3g
Lip:27,4g - HC:55,0g

28

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual
Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética
Nºcolegiada: CV00033

