

Lunes 9

martes 10

miércoles 11

jueves 12

viernes 14



1º Plato

Sopa de cocido

Macarrones con atún

Lentejas jardinera

Capricho de calamar
con ensalada

Crema de
legumbres y verduras
con picatostes.



2º Plato

Pechuga de pollo
rebozada con patata
y champiñones.

Lomo de rape
con guisantes.

Hamburguesa
con salsa de verduras.

Arroz al horno

Tortilla de patata
y calabacín



Ensalada

Ensalada

Ensalada de
brotes tiernos,
zanahoria y maíz

Ensalada de
tomate y aceitunas

Ensalada

Ensalada griega

Postre



Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Helado

695 Kcal. 31 g Proteínas,
91 g Hidratos de Carbono,
25 g Lípidos.

724 Kcal. 31g Proteínas,
107 g Hidratos de
Carbono, 20g Lípidos.

732 Kcal. 31g Proteínas,
102g Hidratos de Carbono,
25g Lípidos.

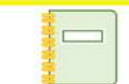
726 Kcal. 21g Proteínas,
96 g Hidratos de Carbono,
29g Lípidos.

717 Kcal. 26 g Proteínas,
89 g Hidratos de Carbono,
31g Lípidos.

Valor
Nutricional



Propuesta
de cena



Crema de calabacín
y queso. Filete de platija
al horno. Pan. Yogur

Ternera guisada
con verduras.
Pan. Piña en su jugo

Ensalada con quinoa.
Filete de merluza
rebozado. Pan y fruta.

Sopa de fideos.
Huevo cocido con tomate.
Pan y fruta.

Ludias verdes
redondas saltadas.
Bequerón en vinagre.
Pan y fruta.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.

ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.

MENÚ RECOMENDADO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA NO CV00639





Lunes 16

martes 17

miércoles 18

jueves 19

viernes 20

Sopa de pescado

Macarrones napolitana

Olla judías blancas

Entremés pavo- queso

Ensaladilla con guisantes

Magro con tomate

Halibut rebozado

Pechuga a la plancha con zanahoria baby

Arroz con tomate y huevo

Emperador con salsa verde

Ensalada César

Ensalada

Ensalada hojas de roble y olivas

Ensalada

Ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Helado

679 Kcal. 26 g Proteínas, 88 g Hidratos de Carbono, 27 g Lípidos.

729 Kcal. 29g Proteínas, 105 g Hidratos de Carbono, 23g Lípidos.

718 Kcal. 36g Proteínas, 103g Hidratos de Carbono, 22g Lípidos.

682 Kcal. 25 g Proteínas, 103 g Hidratos de Carbono, 19 g Lípidos.

682 Kcal. 31 g Proteínas, 77 g Hidratos de Carbono, 27g Lípidos.

Crema de espárragos. Tortilla de calabacín y cebolla. Pan. Yogur

Sopa de sémola con verduritas. Hamburguesa de lentejas. Pan y fruta

Hervido valenciano Rabas de calamar al horno. Pan y fruta

Guisantes rehogados. Filetes de caballa en conserva. Pan y calabaza asada.

Tiras de calabacín salteadas con carne picada de ternera y tomate. Pan y fruta.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.

ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.

MENÚ RECOMENDADO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA NO CV00639



Lunes 23

martes 24

miércoles 25

jueves 26

viernes 27



1º Plato

Sopa de ave

Macarrones con verduras

Lentejas con verduras

Nuggets

Arroz a la
jardinera



2º Plato

Lomo rebozado
casero con champiñones
y patatas fritas

Doré con guisantes y zanahoria

Chuletas de pavo
al ajillo con patata asada

Fideua

Tortilla de atún
con tomate cassé



Ensalada

Ensalada
de zanahoria

Ensalada con palitos

Ensalada tomate
y aceitunas

Ensalada César

Ensalada

Pastre



Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Helado

706 Kcal. 31 g Proteínas,
98 g Hidratos
de Carbono, 24 g Lípidos.

796 Kcal. 33g Proteínas,
112g Hidratos de Carbono,
25 g Lípidos.

710 Kcal. 36g Proteínas,
93g Hidratos de Carbono,
22g Lípidos.

712 Kcal. 28g Proteínas,
96 g Hidratos de Carbono,
25g Lípidos.

754 Kcal. 23g Proteínas,
101 g Hidratos de
Carbono, 29 g Lípidos.

Valor
Nutricional



Propuesta
de cena



Ensalada de tomate
y queso fresco. Lomos
de trucha al perejil.
Pan y yogur ecológico.

Guiso de carne de pavo
con cebolla, ajo, tomate,
zanahoria y manzana.
Pan. Flan casero

Crema de verduras.
Huevo frito con pisto.
Pan y fruta

Espinacas con
bechamel. Lomos de
trucha al perejil.
Pan y fruta

Sopa maravilla. Bacalao
gratinado con patata,
calabacín y cebolla.
Pan y fruta

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.

ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.

MENÚ RECOMENDADO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA NO CV00639

