

MIÉRCOLES 1

Macarrones ecológicos con atún
Revuelto de huevos con calabacín
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

677,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,0g - HC:84,8g AGS:5,0g - Azúcares:21,0g - Sal:1,9g

JUEVES 2

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g

VIERNES 3

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz con pollo
Yogur

599,9Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,8g - HC:86,1g AGS:5,9g - Azúcares:25,6g - Sal:2,1g

LUNES 6



MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

Macarrones ecológicos napolitana, tiras de calamar rebozadas, ensalada de maíz, tomate y lechuga. Fruta fresca

672,5Kcal - Prot:36,3g - Lip:22,9g - HC:75,1g AGS:4,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g

VIERNES 10

Puré de garbanzos y zanahoria
Bacalao en salsa Ibérica (Nutrifriends)
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

655,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,0g - HC:89,3g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:1,8g

LUNES 13

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

730,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:29,6g - HC:90,3g AGS:7,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,3g

MARTES 14

Puchero de lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 15

Crema de zanahoria
Rustidera de musitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

JUEVES 16

Ensalada de caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur

652,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:23,1g - HC:88,1g AGS:3,0g - Azúcares:21,2g - Sal:2,7g

VIERNES 17

COMIDA Y TRADICIÓN
Caldo con pelotas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

663,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,4g - Azúcares:19,6g - Sal:3,0g

LUNES 20

Espaguetis salteados con salmón
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

712,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:28,5g - HC:80,0g AGS:8,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,1g

MARTES 21

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 22

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

JUEVES 23

NAVIDAD

VIERNES 24

LA COMIDA NO SE TIRA



Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

