

LUNES 1



LUNES 8

2 3 4 5 6 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Paella de marisco
Yogur natural

561,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,0g - HC:84,8g AGS:3,9g - Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

LUNES 15

2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

LUNES 22

1 4 14

Lentejas con zanahoria
Merluza en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

654,9Kcal - Prot:36,4g - Lip:18,1g - HC:79,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:1,9g

LUNES 29

3 4 14

Guiso de pescado
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

568,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,8g - HC:67,5g AGS:3,2g - Azúcares:10,7g - Sal:1,1g

MARTES 2

1 4 9 14

Lentejas con arroz
Limanda en salsa de zanahoria
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

537,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:13,4g - HC:65,1g AGS:2,1g - Azúcares:11,9g - Sal:1,7g

MARTES 9

1 4 14

Macarrones ECO con tomate y atún
Merluza en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

638,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,8g - HC:74,6g AGS:3,5g - Azúcares:11,2g - Sal:1,9g

MARTES 16

5 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maiz
Fruta fresca

555,3Kcal - Prot:19,1g - Lip:21,3g - HC:72,5g AGS:3,7g - Azúcares:9,4g - Sal:1,6g

MARTES 23

1 4 14

Espaguetis con tomate y atun
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

587,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,7g - HC:66,7g AGS:3,3g - Azúcares:12,6g - Sal:2,0g

MARTES 30

2 4 14

Sopa de pescado con arroz
Salmón horneado al eneldo
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

583,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:26,9g - HC:49,8g AGS:5,1g - Azúcares:8,8g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 3

1 3 4 14

Macarrones con tomate y atún
Tortilla francesa
Lechuga, manzana y maiz
Fruta fresca

636,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:22,2g - HC:83,6g AGS:4,0g - Azúcares:12,7g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 10

4 14

Garbanzos estofados
Salmón al horno
Lechuga, tomate y maiz
Fruta fresca

621,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,8g - HC:66,7g AGS:2,6g - Azúcares:11,7g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 17

2 4 14

Guiso de verduras con bacalao
Abadejo en su jugo
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

536,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:53,9g AGS:4,5g - Azúcares:9,7g - Sal:2,7g

MIÉRCOLES 24

1 2 3 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g

JUEVES 4

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Arroz a banda
Yogur natural

625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

JUEVES 11

4 14

Crema de zanahoria
Abadejo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maiz
Fruta fresca

554,9Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,6g - HC:77,4g AGS:2,1g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

JUEVES 18

1 4 14

Sopa de verduras con pasta
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maiz
Fruta fresca

566,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,1g - HC:85,0g AGS:1,7g - Azúcares:16,2g - Sal:4,2g

JUEVES 25

4 14

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz
Arroz con caella
Fruta fresca

490,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:15,6g - HC:67,8g AGS:2,6g - Azúcares:9,5g - Sal:2,0g

VIERNES 5

4 11 14

Alubias blancas estofados
Merluza con salsa de miel y mostaza
Lechuga, tomate y maiz
Fruta fresca

589,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:14,3g - HC:73,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

VIERNES 12

1 5 14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

VIERNES 19

1 2 3 4 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Merluza al curry
Rollitos de queso con verduras
Fruta fresca

949,7Kcal - Prot:51,1g - Lip:44,4g - HC:82,8g AGS:16,7g - Azúcares:12,3g - Sal:3,5g

VIERNES 26

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g



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

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

Personalizada 1

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO