

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1		3	4	5	6	7
Kcalorías - 662 Proteínas - 29,9g Grasas - 26g Hidratos - 72,1g	Paella a la valenciana	Espaguetis a la napolitana	Sopa de cocido con garbanzos	Crema de verduras	Patatas a la riojana	
	Huevos villaroy con ensalada americana (lechuga, jamón, queso, maíz)	Filetes rusos a la plancha con patatas duquesa	Salchichas de pavo en salsa de mostaza con tomate aliñado	Ragout de pollo en salsa a la hortelana con arroz pilaf	Merluza al limón con guisantes y zanahoria	
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	
Semana 2		10	11	12	13	14
Kcalorías - 718 Proteínas - 31,7g Grasas - 26,6g Hidratos - 82,5g	Judías verdes con tomate	Pote gallego	Tallarines con atún y verduras	Crema de legumbre	Arroz a la milanesa	
	Cinta de lomo adobada a la plancha con parmentier	Bacalao rebozado con ensalada mixta	Tortilla española con tomates provenzales	Albóndigas de pescado en salsa marinera con calabacín rebozado	Pollo en salsa pepitoria con huevo y patata	
	Melocotón en almíbar	Fruta	Natillas	Fruta	Fruta	
Semana 3		17	18	19	20	21
Kcalorías - 656 Proteínas - 28,2g Grasas - 25,5g Hidratos - 72,8g	Fidegüa	Sopa de lluvia	Lentejas guisadas con chorizo	Crema de calabaza y tomate	Porrusalda	
	Tortilla de atún con ensalada de lechuga, espárragos, aceitunas, maíz	Pollo al chilindrón (con pisto)	Salmón en salsa de puerros con puré de patata	Redondo de ternera asado en su jugo con arroz blanco	Croquetones de jamón con ensalada de zanahoria rallada	
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	
Semana 4		24	25	26	27	28
Kcalorías - 674 Proteínas - 30,3g Grasas - 26,7g Hidratos - 74,5g	Crema de calabacín	Arroz criollo	Macarrones de pasta a la napolitana	Sopa de pescado	NO LECTIVO	
	Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas dado	Varitas de pescado con ensalada de atún (lechuga, tomate, atún, zanahoria)	Revuelto de patata, huevo y champiñón	Filete de ave en salsa de naranja con puré de patata		
	Fruta	Fruta	Flan	Fruta		

Cumpliendo la normativa vigente, informamos que todos los platos que forman nuestro menu tienen su respectiva ficha de elaboración actualizada en la que constan los ingredientes y se identifican los alérgenos



RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ

ESCOLAR



Semana 1	3	4	5	6	7
<p>F: Verdura C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Puré de verdura + pavo al curry con patata al horno</i></p>	<p>F: Ensalada C: Pescado</p> <p><i>Salmón a las finas hierbas + Ensalada variada</i></p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Brócoli salteado+ secreto a la plancha con patatas al horno</i></p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Tortilla de espinacas + Ensalada de pasta</i></p>	<p>F: Ensalada C: Jamón/lácteo</p> <p><i>Ensalada de lechuga, aguacate y frutos secos + Rollito de jamón y queso</i></p>	
Semana 2	10	11	12	13	14
<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Crepes de atún con bechamel y ensalada</i></p>	<p>F: Verdura C: Huevo/jamón</p> <p><i>Huevos estrellados + tomates al horno</i></p>	<p>F: Verdura C: Carne magra</p> <p><i>Bistec de ternera al jerez con verduras</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Solomillo de cerdo a la plancha con patatas y ensalada verde</i></p>	<p>F: Ensalada C: Pescado</p> <p><i>Lubina al horno + Ensalada de canónigos</i></p>	
Semana 3	17	18	19	20	21
<p>F: Verdura C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Filete de pavo a la plancha con calabaza y patata asada</i></p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Pizza casera de vegetales y huevo</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Conejo en salsa con patatas + Ensalada variada</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Pescado</p> <p><i>Rape al horno con patatas + Ensalada mixta</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Sopa de pasta y verduras + Revuelto de gambas y ajetes</i></p>	
Semana 4	24	25	26	27	28
<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Sopa de estrellas + Dorada al horno con lechuga y zanahoria rallada</i></p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Lácteo</p> <p><i>Sandwich club con ensalada variada</i></p>	<p>F: Ensalada C: Pescado</p> <p><i>Ensalada templada de chipirones</i></p>	<p>F: Ensalada C: Carne magra</p> <p><i>Pincho moruno + Ensalada de tomate y cebolla</i></p>	<p>NO LECTIVO</p>	

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Por ello se recomienda consumirlas diariamente y de forma variada. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es consumirlas en crudo, solas o en ensalada.

¿Sabías que el tomate procede de América del Sur y que cuando los españoles lo introdujeron en Europa se creía que era venenoso? Esta creencia desapareció y gracias a ello podemos beneficiarnos de las vitaminas de este alimento que nos ayudan, entre otras cosas, a protegernos de los rayos solares.

c/ María Francisca, 8 - 28002 Madrid
Tel. 915626876 • info@lunchvial.com
www.lunchvial.com

