

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1 Kcalorías - 640 Proteinas – 29,2g Grasas – 23,1g Hidratos - 73,9g	2 NO LECTIVO Crema de verduras Jamón york Villaroy con ensalada mixta Fruta	3 Tallarines con tomate y queso Merluza a la vasca con huevo, guisantes y esparrago Yogur	4 Sopa de fideos con garbanzos Ragout de pollo en salsa con patatas dado Fruta	5 Arroz a la marinera Tortilla española con tomate aliñado Fruta
Semana 2 Kcalorías - 660 Proteinas – 30,4g Grasas – 23,4g Hidratos – 76,7g	9 Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas Fruta	10 Espirales con atún y verduras Mero al limón con calabacín rebozado Fruta	11 Arroz a la milanesa Huevos empanados con ensalada variada Natillas	12 Patatas a la riojana Roti de pavo en salsa de naranja con pasta aliñada Fruta
Semana 3 Kcalorías - 695 Proteinas – 30,5g Grasas – 27,2g Hidratos – 76,8g	16 Crema de calabacín Ternera asada en su jugo con arroz pilaf Melocoton en almibar	17 Macarrones a la boloñesa Salmón a las finas hierbas con coliflor rebozada Fruta	18 Sopa de fideos con picadillo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de lechuga, queso y aceitunas Yogur	19 Alubias blancas con calabaza y patata Croquetas de bacalao con tomates al horno Fruta
Semana 4 Kcalorías - 663 Proteinas – 31g Grasas – 24,5g Hidratos – 75,3g	23 Arroz a la cubana Albóndigas de pescado en salsa jardinera con calabacín y zanahorias salteadas Fruta	24 Crema de brócoli Lomo adobado a la plancha con patatas duquesa Fruta	25 Canelones de carne con bechamel y queso Revuelto de champiñón con ensalada mixta Flan	26 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al curry con arroz Fruta
Semana 5 Kcalorías - 674 Proteinas – 33,9g Grasas – 25,4g Hidratos – 69,5g	30 Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con patatas fritas Fruta	31 Lentejas guisadas con chorizo Bacalao rebozado con ensalada mixta Fruta		

Cumpliendo la normativa vigente, informamos que todos los platos que forman nuestro menú 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

1	2	3	4	5	6
NO LECTIVO	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Lubina al horno con ensalada de arroz</i>	F: Ensalada C: Patata P: Huevo <i>Huevos estrellados + Ensalada variada</i>	F: Ensalada C: P: Carne magra <i>Ensalada de maíz, tomate, atún y zanahoria + pavo al ajillo</i>	F: Verdura C: P: Lácteo/pescado <i>Espinacas a la crema, y pimientos + pesadilla al horno</i>	
9	10	11	12	13	
F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Chipirones a la andaluza con ensalada mixta</i>	F: Verdura C: Patata P: Carne magra <i>Salchicha fresca de ave con champiñones y patatas</i>	F: Verdura C:patata P: Carne magra <i>Crema de verduras + Cinta de lomo a la plancha con patatas cocidas</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Gallo enharinado al horno + Ensalada verde</i>	F: Ensalada C: P: Huevo <i>Ensalada de escarola con aguacate + Huevo escalfado</i>	
16	17	18	19	20	
F: Ensalada C: Patata P: Huevo <i>Ensalada campera + Huevos en salsa cazadora</i>	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra <i>Cazuelita de conejo con tomate y patatas + Ensalada mixta</i>	F: Verdura C: Patata P: Huevo <i>Tortilla de patata + Tempura de verduras</i>	F: Ensalada C: P: Carne magra <i>Solomillo de cerdo a la plancha + Ensalada de colores</i>	F: Verdura C: P: Pescado <i>Brócoli rehogado + Dorada al horno</i>	
23	24	25	26	27	
F: Ensalada C: P: Huevo <i>Revuelto de huevo, champiñones, calabacín y espárragos trigueros + Ensalada de temporada</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Sopa de arroz + Atún a la plancha con ensalada de tomate</i>	F: Verdura C: Patata P: Carne magra <i>Escalopines de pavo a la plancha con puré de patata y judías verdes</i>	F: Ensalada C: Patata P: Pescado <i>Ensalada templada con sepia y patatas</i>	F: Verdura C: P: Huevo <i>Crema de verduras de temporada con picatostes + Tortilla de queso</i>	
30	31				
F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Ensalada templada con arroz y langostinos</i>	F: Verdura C: P: Carne magra <i>Filete de ternera a la plancha con calabaza asada</i>				



Los cereales integrales son aquellos que se encuentran en su estado natural (mantienen todas las partes del grano, mientras que los cereales refinados solo conservan una parte, el endospermo), y por tanto preservan todas sus características nutricionales originales.



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

