

SAN PEDRO - SEPTIEMBRE 2026

MENÚ BASAL

Código web: 202300001



7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón ABADEJO EN SALSA VERDE 2.8 CON ENSALADA abadejo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO 8.10 CON PATATAS cinta de lomo de cerdo fresca, patata, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA BOLOÑESA CON SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento MERLUZA A LA GALLEGA 2 CON ENSALADA merluza, pimentón, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta integral, tomate frito, queso rallado ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 PAELLA MIXTA 2.4.11 arroz, preparado de marisco, pollo, zanahoria CUARTOS DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA cuartito, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite MERLUZA alla livornese 2.10 CON PATATAS dorado, patata, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 CREMA DE VERDURAS 10 menestra, patata, aceite BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ HORTELANO arroz, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS CON CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza MERLUZA A LA BILBAINA 2,10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimiento, harina Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ATÚN 2.7.8 MUSLOS DE POLLO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA muslos de pollo, curry, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS GUISADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón ALBÓNDIGAS (burger meat) MIXTAS A LA JARDINERA 1.3.8 albóndigas mixtas cerdo-ternera, menes, tra, cúrcuma, harina Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, tomate frito Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 zanahoria, apio, patata, aceite POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS 8.10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		

166

Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD00027

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry MERLUZA A LA JARDINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 ABADEJO AL AJILLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA 2 abadejo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLO CON PATATA PANADERA 2.10 merluza, patata, tomate, pimiento de piquillo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, aceite BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) ESTOFADA C/ VERDURAS 1.10 burger meat, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		



MENÚ SIN CERDO

7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite RAGÚ DE POLLO AL CURRY 3,10 CON PATATAS ragú de pollo, patatas, curry, cebolla, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry MERLUZA A LA JARDINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 ABADEJO AL AJILLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA 2 abadejo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLO CON PATATA PANADERA 2.10 merluza, patata, tomate, pimiento de piquillo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, aceite BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) ESTOFADA C/ VERDURAS 1.10 burger meat, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD00027

MENÚ SIN MOLUSCOS

7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón PAVO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA filete de pavo, pimiento, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA lacón, pimentón, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 FILETE DE POLLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA filete de pollo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON PATATAS 10 filete de cerdo, patata, cebolla, ajo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10 calabacín, zanahoria, patata, aceite POLLO PIRI PIRI CON PATATA VAPOR 10 pollo, tomate, zanahoria, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) ESTOFADA C/ VERDURAS 1.10 burguer meat ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro FILETE DE PAVO AL AJO ARRIERO 5 CON ENSALADA filete de pavo, apio, zanahoria, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		

Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD00027

MENÚ BASAL



7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8 CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo cocido Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO 8.10 CON PATATAS cinta de lomo de cerdo fresca, patata, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA BOLOÑESA CON SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento MERLUZA A LA GALLEGA 2 CON ENSALADA merluza, pimentón, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta integral, tomate frito, queso rallado ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 PAELLA MIXTA 2.4.11 arroz, preparado de marisco, pollo, zanahoria CUARTOS DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA cuartito, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite MERLUZA alla livornese 2.10 CON PATATAS dorado, patata, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ HORTELANO arroz, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS CON CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza MERLUZA A LA BILBAINA 2,10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimiento, harina Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ATÚN 2.7.8 MUSLOS DE POLLO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA muslos de pollo, curry, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS GUISADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón ALBÓNDIGAS (burger meat) MIXTAS A LA JARDINERA 1.3.8 albóndigas mixtas cerdo-ternera, menes, tra, cúrcuma, harina Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate MERLUZA EN SALSA MARINERA 2.8 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, tomate frito Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 zanahoria, apio, patata, aceite POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS 8.10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		

Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD00027

MENÚ SIN CERDO



7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8 CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo cocido Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, aceite RAGÚ DE POLLO AL CURRY 3,10 CON PATATAS ragú de pollo, patatas, curry, cebolla, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry MERLUZA A LA JARDINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 ABADEJO AL AJILLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA 2 abadejo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLO CON PATATA PANADERA 2.10 merluza, patata, tomate, pimiento de piquillo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) ESTOFADA C/ VERDURAS 1.10 burger meat, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		



MENÚ SIN PESCADO

7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón PAVO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA filete de pavo, pimienta, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, aceite MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA lacón, pimentón, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 FILETE DE POLLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA filete de pollo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON PATATAS 10 filete de cerdo, patata, cebolla, ajo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil POLLO PIRI PIRI CON PATATA VAPOR 10 pollo, tomate, zanahoria, limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, aceite, queso Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) ESTOFADA C/ VERDURAS 1.10 burger meat ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro FILETE DE PAVO AL AJO ARRIERO 5 CON ENSALADA filete de pavo, apio, zanahoria, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		



MENÚ HIPOCALÓRICO



7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA MADRILEÑA 2 CON ENSALADA dorado, pimiento, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, aceite MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry MERLUZA A LA JARDINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 ABADEJO AL AJILLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA 2 abadejo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLO CON PATATA PANADERA 2.10 merluza, patata, tomate, pimiento de piquillo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil PALOMETA ALLA LIVORNESE 2 CON ENSALADA palometa, tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón RAGÚ DE TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS ragú de ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		

MENÚ BAJO EN GRASAS SIN FRITOS, REBOZADOS NI PROCESADOS

7 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	8 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA MADRILEÑA 2 CON ENSALADA dorado, pimiento, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, ajo, aceite MAGRO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 magro, patata, calabacín, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	10 PASTA EN SALSA ALBAHACA C/ SOJA 1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito, albahaca TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	11 GARBANZOS AL CURRY CON ARROZ 3.10 garbanzos, zanahoria, curry MERLUZA A LA JARDINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24
14 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY pasta, verduras, curry 3.7.8 ABADEJO AL AJILLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA 2 abadejo, calabacín, ajo, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 673 HC 79 Prot 31 Gr 79	15 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimentón TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	16 ARROZ CON VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, calabaza POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	17 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8 pasta, gallina, apio, puerro COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	18 CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, puerro, aceite MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLO CON PATATA PANADERA 2.10 merluza, patata, tomate, pimiento de piquillo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
21 MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, ajo, perejil PALOMETA ALLA LIVORNESE 2 CON ENSALADA palometa, tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	22 ARROZ CON VERDURAS ASADAS arroz, calabacín, berenjena, pimiento TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	23 GARBANZOS A LA HORTELANA garbanzos, calabacín, zanahoria, calabaza MERLUZA A LA GALLEGA 2.10 CON PATATA VAPOR merluza, patata, pimentón Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	24 PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, hierbas provenzales FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA filete de pollo, limón, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	25 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 10 judías, patata, zanahoria, pimentón RAGÚ DE TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS ragú de ternera, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26
28 PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO 7.8 pasta, zanahoria, tomate, ajo, puerro MERLUZA EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA merluza, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	29 ALUBIAS CANELA A LA HORTELANA alubias, canela, calabacín, zanahoria, calabaza TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 82 Prot 21 Gr 25	30 CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, puerro, aceite POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA AL HORNO 10 pollo, patata, tomate, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		

Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD00027

¿QUÉ CENAMOS HOY?

SI HEMOS COMIDO.....

PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR.....

PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Hamburguesas de pescado con patatas y zanahoria al horo

Crema de verduras y tacos de pollo y aguacate

Wok de fideos, brócoli y tofu marinado

Patatas rellenas de atún, maíz y salsa de yogur griego

Revuelto de huevo con bacalao desmigado y ensalada

Crema de calabaza con huevo poché