

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1	25	26	27	28	29
Kcalorías - 488 Proteínas - 15,7g Grasas - 21g Hidratos - 55,9g	Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta	Patatas en ensalada Salchichas surtidas en salsa con tomate Fruta	Coditos de pasta a la carbonara Palometa en salsa verde con coliflor rebozada Fruta	Gazpacho Muslitos de pollo crocantes con arroz pilaf Fruta	Crema de verduras Carne asada en su jugo con patatas fritas Fruta
Semana 2	2	3	4	5	6
Kcalorías - 450 Proteínas - 15,5g Grasas - 17,7g Hidratos - 53,9g	Arroz con tomate Delicias Villroy con ensalada mixta Fruta	Puré de calabacín Albóndigas de ternera en salsa jardinera con patatas fritas Fruta	Lentejas con chorizo Salmón con guisantes, huevo y espárragos Fruta	Fidegüa Croquetas de jamón y empanadillas de atún con tomates provenzales Fruta	Patatas a la marinera Pollo en salsa pepitoria con verduras salteadas Fruta
Semana 3	9	10	11	12	13
Kcalorías - 474 Proteínas - 17,8g Grasas - 19,4g Hidratos - 53,7g	Espirales de pasta a la carbonara Albóndigas de pescado en salsa con verduras salteadas Fruta	Paella valenciana Tortilla española con ensalada Fruta	Garbanzos en salpicón Pollo con tomate y champiñones Fruta	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con judías verdes rehogadas Fruta	Crema de calabaza y tomate Filete de Sajonia con pisto Fruta
Semana 4	16	17	18	19	20
Kcalorías 450 Proteínas - 18g Grasas - 18,9g Hidratos - 49,2g	Gazpacho Ternera al horno con guisantes salteados Fruta	Arroz criollo Varitas de pescado empanadas con ensalada variada Fruta	Ensalada campera Cinta de lomo adobada a la plancha en salsa con verduras salteadas Fruta	Espaguetis a la boloñesa Tortilla de jamón con calabacín rebozado Fruta	Crema de verduras Jamoncitos de pollo crocantes con arroz blanco Fruta
Semana 5	23	24	25	26	27
Kcalorías - 467 Proteínas - 15,6g Grasas - 18,8g Hidratos - 55,4g	Patatas a la riojana Salchichas de pavo con pisto Fruta	Ensalada de arroz Bacalao rebozado con ensalada mixta Fruta	Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa jardinera con zanahoria y judías verdes Fruta	Lentejas caseras Huevos duros en salsa cazadora Fruta	Macarrones a la napolitana Escalope de ave a la milanesa con ensalada variada Fruta

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ

ESCOLAR

Semana 1	25	26	27	28	29
	F: Verdura C: Patata P: Pescado <i>Mero en salsa verde con guisantes y patata panadera</i>	F: Verdura C: Cereal P: Huevo <i>Quiche de verduras y huevo</i>	F: Ensalada C: P: Carne magra <i>Solomillo de pavo a la plancha + Ensalada de colores</i>	F: Ensalada C: Patata P: Huevo <i>Tortilla de patatas + Ensalada de canónigos, queso y nueces</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Croquetas de bacalao + Ensalada verde</i>
Semana 2	2	3	4	5	6
	F: Verdura C: P: Huevo <i>Judías verde con jamón + Huevo frito</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado <i>Crepe relleno de vegetales y salmón ahumado</i>	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra <i>Tiras de lomo a la plancha con patatas aliñadas + Ensalada de tomate</i>	F: Verdura C: Patata P: Pescado <i>Gallo al limón con calabaza asada</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo <i>Tortilla de atún + Ensalada de quinoa</i>
Semana 3	9	10	11	12	13
	F: Ensalada C: Patata P: Jamón/ Lácteo <i>Patatas gratinadas con jamón y queso + Ensalada vega</i>	F: Verdura C: Patata P: Carne magra <i>Filete de ternera a la plancha con pimiento verde y puré de patata</i>	F: Ensalada C: Patata P: Pescado <i>Dorada a las finas hierbas con patatas + Zanahoria rallada</i>	F: Verdura C: P: Carne magra <i>Escalopines de pavo a la plancha con berenjenas gratinadas</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo <i>Sandwich vegetal con huevo picado</i>
Semana 4	16	17	18	19	20
	F: Ensalada C: Patata P: Pescado <i>Emperador al horno con patatas gajo + Ensalada mixta</i>	F: Verdura C: P: Jamón/Lácteo <i>Salteado mediterráneo con jamón</i>	F: Cereal C: P: Huevo <i>Wok de pasta salteada con huevo</i>	F: Ensalada C: P: Carne magra <i>Filete ruso a la plancha + Ensalada César</i>	F: Ensalada C: Patata P: Proteína vegetal <i>Hamburguesa casera vegetal con zanahoria rallada y patatas fritas</i>
Semana 5	23	24	25	26	27
	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo <i>Ensalada completa con cuscús, virutas de jamón y pimientos</i>	F: Verdura C: P: Carne magra <i>Contramuslo de pollo a la plancha con salsa de pimientos</i>	F: Ensalada C: Patata P: Pescado <i>Palometa al horno con puré de patata + Ensalada de tomate</i>	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra <i>Cinta de lomo en salsa de naranja con patatas + Ensalada de lechuga y maíz</i>	F: Verdura C: P: Pescado <i>Calamares encebollados</i>



EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS:

Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables y no dudar estos consejos: toma una dieta variada, equilibra lo que ingieres y lo que gastas, come 5 veces al día, no esperes a tener sed para beber, y sobre todo sé activo y anima a todos a serlo, haz deporte!!



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

