

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1	2	3	4	5	6
Kcalorías - 639 Proteínas – 29,1g Grasas – 22,9g Hidratos - 73,9g	Espaguetis con champiñones y atún Lomo de cerdo a la naranja con calabacín a la plancha Fruta	Paella valenciana Merluza a la romana con judías verdes Fruta	Crema fría de puerros Huevos villaroy con ensalada variada Fruta	Patatas a la riojana Filete de pollo a la plancha con tomates provenzales Yogur	Crema de legumbre Albóndigas de pescado en salsa jardinera con zanahoria baby Fruta
Semana 2	9	10	11	12	13
Kcalorías - 665 Proteínas – 30,4g Grasas – 22,8g Hidratos – 76,7g	Tallarines a la napolitana Ternera asada en su jugo con verduras rehogadas Fruta	Arroz a la marinera Revuelto de jamón y champiñón Fruta	Judías vedes con tomate Varitas de merluza con ensalada variada Fruta	Lentejas guisadas con verduras Salchichas frescas en salsa con patatas dado Natillas	Crema de calabaza Pollo al curry con cus-cus de verduras Fruta
Semana 3	16	17	18	19	20
Kcalorías - 695 Proteínas – 30,5g Grasas – 27,2g Hidratos – 76,8g	Arroz con tomate Albóndigas de ternera en salsa jardinera con verduras rehogadas Fruta	Ensalada de pasta Figuritas de merluza con zanahoria rallada Fruta	Crema de verduras Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas Fruta	Alubias blancas a la vinagreta Tortilla española con calabacín rebozado Yogur	Macarrones a la napolitana Delicias Villaroy con ensalada mixta Fruta
Semana 4	23	24	25	26	27
Kcalorías - 662 Proteínas – 30,9g Grasas – 23,5g Hidratos – 74,3g	Crema de espinacas Filetes rusos la plancha con pasta aliñada Fruta	Patatas en ensalada Bacalao en salsa verde con guisantes y zanahoria Fruta	Judías verdes portuguesa Filete de Sajonia en salsa con patatas a la crema Fruta	Raviolis de carne con pesto Tortilla francesa con jamón york Flan	Arroz tres delicias Nuggets de pollo con ensalada variada Fruta
Semana 5	30	31	1	2	3
Kcalorías - 674 Proteínas – 33,9g Grasas – 25,4g Hidratos – 69,5g	Crema de verduras Escalopines de cinta de lomo a la plancha con zanahoria rallada Fruta	Arroz a la milanesa Merluza en salsa marinera con menestra de verduras Fruta	Sopa de picadillo Pollo asado en su jugo con patatas dado Fruta	Potaje de garbanzos Tortilla española con calabacín rebozado Yogur	Pasta a la napolitana Croquetones de bacalao y empanadillas de atún 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. **NUESTROS MENUS NO CONTIENEN NI FRUTOS SECOS NI CRUSTACEOS.**

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ

ESCOLAR

Semana 1	2	3	4	5	6
<p>F: Verdura C: Patata P: Huevo</p> <p><i>Vichyssoise+ revuelto de champiñón y gambas</i></p>	<p>F: Ensalada C: P: Carne magra</p> <p><i>Ensalada César</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Crepes de pescado con calabaza y patata asada</i></p>	<p>F: Verdura C: P: Pescado</p> <p><i>Sopa de verduras + Pez espada al horno</i></p>	<p>F: Ensalada C: P: Huevo/lácteo</p> <p><i>Tortilla de queso +ensalada multicolor</i></p>	
Semana 2	9	10	11	12	13
<p>F: Verdura C: Patata P: Pescado</p> <p><i>Filete de lenguado a las finas hierbas con patata cocida y zanahoria</i></p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Puré de espinacas+Pollo guisado con champiñones</i></p>	<p>F: C: Cereal P: Carne</p> <p><i>Raogut de ternera con arroz basmati</i></p>	<p>F: Verdura C: P: Pescado</p> <p><i>Salmón en papillote con verduras</i></p>	<p>F: Ensalada C: P: Huevo/jamón</p> <p><i>Judías verdes+mejillones empanados</i></p>	
Semana 3	16	17	18	19	20
<p>F: Verduras C: Patata P: Huevo</p> <p><i>Crema de verduras +huevo frito con patatas</i></p>	<p>F: Verdura C: P: Huevo</p> <p><i>Menestra de verduras+ tortilla de jamón</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P:</p> <p><i>Sándwich vegetal</i></p>	<p>F: Verdura C: P: Pescado</p> <p><i>Boquerones fritos con ensalada de tomate y acelgas rehogadas</i></p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Pollo asado en su jugo con puré de zanahoria</i></p>	
Semana 4	23	24	25	26	27
<p>F: Ensalada C: P: Pescado</p> <p><i>Calamares a la romana con ensalada de canónigos y tomate</i></p>	<p>F: Verdura C: P: Huevo/Lácteo</p> <p><i>Brócoli rehogada +Huevos rellenos de jamón con bechamel</i></p>	<p>F: C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Gallo al horno con wok de arroz</i></p>	<p>F: Ensalada C: P: Carne magra</p> <p><i>Ensalada de aguacate y frutos secos+Pincho moruno</i></p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Pescado</p> <p><i>Pescadilla al vapor con verduras y patatas asadas</i></p>	
Semana 5	30	31	1	2	3
<p>F: Ensalada C: Cereal P: pescado</p> <p><i>Crepes de pescado y gambas con ensalada</i></p>	<p>F: Verdura C: P: Huevo/lácteo</p> <p><i>Huevos duros rellenos de verduras con bechamel</i></p>	<p>F: Verdura C: P: pescado</p> <p><i>Acelgas salteadas con jamón lubina al horno</i></p>	<p>F: C: Cereal P: carne magra</p> <p><i>Pavo asado en salsa con cus-cus de verduras</i></p>	<p>: C: Patata P: huevo</p> <p><i>Ensalada campera</i></p>	



Las frutas son alimentos que, al igual que las verduras, nos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Las frutas nos apetecen más en esta época cuando empieza el buen tiempo y el calor. En verano tenemos gran variedad de frutas diferentes que podemos probar y que tienen diferentes propiedades que las frutas que tomamos en invierno (albaricoques, cerezas, ciruelas, arándanos, etc). Si mezclamos frutas en zumos o en batidos encontramos sabores diferentes y divertidos. Prueba también a añadir frutas como la manzana, las fresas, el mango o la pera a tus ensaladas te aportarán colorido y variedad !!

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

