


MENÚ VALORADO POR  
Diana Cerdá Pascual  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Nºcolegiada: CV00033



DIA DEL TRABAJO



1 2 3 4 14 6  
Ensalada italiana  
Macarrones con atún/ guiso de pescado  
Pan  
Fruta fresca de invierno

675,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:24,0g - HC:89,3g

1 2 3 4 5 6 9 14 7  
Ensalada de surimi  
Lentejas con chorizo  
Pan  
Yogur

771,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:34,6g - HC:80,7g

4 5 14  
Ensalada huertana  
Arroz caldoso de sepia  
Pan  
Fruta fresca de invierno

594,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,5g - HC:97,2g

1 1 2 3 12 14  
Sopa de ave con fideos  
Pollo en pepitoria  
Pan  
Yogur

507,7Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:61,6g

2 1 2 3 9 10 14 3  
Crema de calabaza  
Hamburguesa de ternera completa  
Pan  
Fruta fresca de invierno

649,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:26,5g - HC:85,7g

1 2 3 9 14 13  
Crema de hortalizas  
Albóndigas a la jardinera  
Pan  
Trampantojo de huevo

525,4Kcal - Prot:17,4g - Lip:17,2g - HC:72,0g

2 4 14 14  
Ensalada con caballa  
Paella de verduras  
Pan  
Yogur

682,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,4g - HC:105,6g

1 2 3 4 8 9 10 11 12 14 15  
Ensalada de soja  
Canelones / Lasaña de atún gratinados  
Guiso de pescado  
Pan  
Fruta fresca de invierno

571,6Kcal - Prot:17,7g - Lip:27,7g - HC:59,3g

1 2 3 4 8 9 14 16  
Ensalada mixta  
Fabada asturiana  
Pan  
Yogur

765,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:34,9g - HC:77,3g

1 12 14 17  
Sopa de ave con fideos  
Pollo al ajillo con patatas  
Pan  
Fruta fresca de invierno

451,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:11,5g - HC:63,5g

3 4 5 6 14 20  
Ensalada de espárragos  
Arroz a banda  
Pan  
Fruta fresca de invierno

618,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:95,4g

2 14 21  
Crema de calabacín  
Asado de pollo  
Pan  
Yogur

597,6Kcal - Prot:34,5g - Lip:20,2g - HC:66,5g

2 14 22  
Ensalada fresca  
Lentejas con jamón  
Pan  
Fruta fresca de invierno

582,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:14,7g - HC:77,9g

22 1 2 3 4 9 14 23  
Ensalada completa mediterraneo  
Macarrones boloñesa/ Guiso de pavo  
Pan  
Yogur

819,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:32,9g - HC:96,3g

14 24  
Ensalada variada con pollo y manzana  
Potaje de garbanzos con espinacas  
Pan  
Fruta fresca de invierno

545,4Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,8g - HC:77,5g

1 2 3 4 9 14 27  
Ensalada variada con jamón york  
Guiso de caella  
Pan  
Fruta fresca de invierno

489,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:15,5g - HC:60,9g

1 2 3 4 5 6 9 14 28  
Ensalada de surimi  
Olla gitana  
Pan  
Yogur

689,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:20,6g - HC:91,8g

14 29  
Hervido de verduras  
Carrillera en salsa con patatas  
Pan  
Fruta fresca de invierno

715,0Kcal - Prot:17,2g - Lip:44,4g - HC:55,8g

29 2 3 14 30  
Ensalada con huevo  
Arroz con pavo  
Pan  
Yogur

740,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:23,0g - HC:103,1g

30 1 4 14 31  
Ensalada tropical  
Espaguetis con atún/ guiso de pescado  
Pan  
Fruta fresca de invierno

666,8Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,9g - HC:91,0g