



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	570	64	24	25

Arroz con pollo y verduritas  
Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha  
Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	591	55	24	38

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Jamón asado con salsa de manzana verde  
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	394	34	17	25

Crema de zanahoria natural  
Filete de pollo asado con tomillo y limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	537	69	16	29

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Abadejo con salsa de puerro  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	598	63	20	41

Garbanzos guisados a la jardinera  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	529	66	16	30

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Lomos de jurel al horno con limón  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	677	61	31	37

Garbanzos guisados con zanahorias  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	454	37	19	34

Crema de calabacín natural  
Estofado de ternera al estilo tradicional  
Pisto de verduras casero  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	603	69	25	27

Arroz blanco con tomate frito  
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate  
Verduritas salteadas con ajilimojili  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	441	45	16	30

Alubias blancas guisadas con calabaza  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada



## Lunes

17 Kcal 510 HC 69 Lip 16 Prot 24

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

## Martes

18 Kcal 583 HC 68 Lip 24 Prot 25

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

## Miércoles

19 Kcal 388 HC 39 Lip 18 Prot 17

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)  
Musaka de calabacín  
Fruta de temporada

## Jueves

20 Kcal 489 HC 54 Lip 15 Prot 35

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## Viernes

21 Kcal 459 HC 46 Lip 17 Prot 31

Guiso de patatas en salsa verde  
Pinchitos de pollo adobados  
Coliflor con aceite de pimentón  
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,  
carne, huevo

25%  
HIDRATOS  
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA



# SUSTITUYE

## EL PAN BLANCO

por

## PAN INTEGRAL

