



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	639	57	27	42

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

	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	585	71	19	33

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	624	73	26	20

Garbanzos guisados a la jardinera
Tortilla artesana de patata y calabacín
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	768	70	36	41

Garbanzos guisados con zanahorias
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	508	56	26	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Pisto de verduras casero
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	640	73	25	32

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur

	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 660 HC 84 Lip 27 Prot 16

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Yogur

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 537 HC 57 Lip 17 Prot 38

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

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

aprendiendo
A COMER
by sodexo