



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	541	66	19	26

Arroz con pollo y verduras
Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla pochada
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	566	64	31	9

Crema de zanahoria natural
Flamenquines de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	580	73	17	35

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Abadejo con salsa de puerro
Ensalada de lechuga
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	626	73	25	24

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	577	80	14	31

Fusilli con salsa cremosa de queso
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	773	71	36	41

Garbanzos guisados con zanahorias
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de tomate
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	436	44	16	30

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



Lunes

17 Kcal 608 HC 88 Lip 18 Prot 24

Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas
Varitas artesanas de merluza
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 580 HC 74 Lip 15 Prot 17

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

Jueves

20 Kcal 562 HC 76 Lip 13 Prot 35

Lentejas guisadas a la hortelana
Bacalao empanado (cocinado al horno)
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

