

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

660 68 27 35

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata, cebolla y chorizo de elaboración casera
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

485 63 15 24

Macarrones con salsa de tomate casera
Hamburguesa de atún al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

629 62 32 23

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
Rodajitas de berenjena rebozada
Natillas de vainilla

12

Kcal HC Lip Prot

535 55 19 35

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

13

Kcal HC Lip Prot

682 71 28 37

Arroz a banda
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur

14

Kcal HC Lip Prot

699 62 33 37

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

17

Kcal HC Lip Prot

557 69 19 27

Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza rebozada a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

622 67 27 27

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de tomate
Yogur

19

Kcal HC Lip Prot

434 46 20 17

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

20

Kcal HC Lip Prot

636 60 23 47

Lentejas guisadas con chorizo
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

21

Kcal HC Lip Prot

479 45 20 31

Sopa mulligatawny
Albóndigas de molly con salsa expecto patronum
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

801 81 41 26

Paella de pollo y verduritas de la huerta
Salchichas de pollo encebolladas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

638 54 29 39

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa de atún
Ensalada de lechuga
Yogur

26

Kcal HC Lip Prot

551 70 15 33

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

500 53 19 29

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Suprema de merluza con salsa marinera
Pisto de verduras casero
Yogur

28

Kcal HC Lip Prot

588 47 21 51

Guisantes salteados con virutas de jamón
Estofado de ternera guisado a la cazadora
Patatas dólar
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

460 33 21 34

Crema de calabaza natural
Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

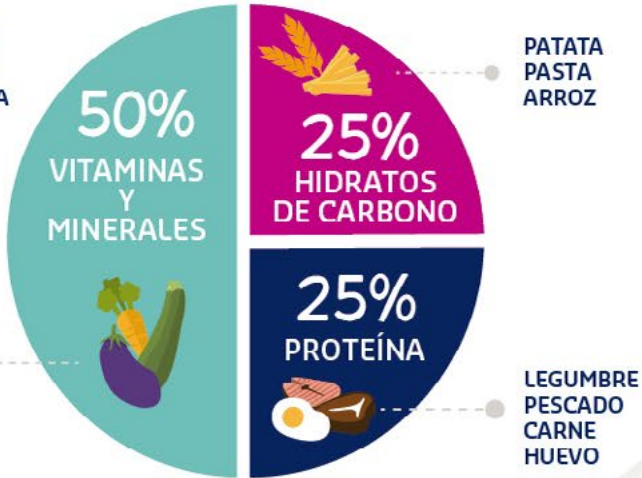
Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA tu cena

AGUA FRUTA



Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:

EL SABOR DE LAS palabras

COCINA CON... **PEPE**



Albóndigas de Molly con salsa expecto patronum

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Albóndigas de pollo - 500 gr.
- Caldo de ave - 300 ml.
- Cebolla pelada - 120 gr.
- Aceite de oliva - 20 ml.
- Harina de trigo - 40 gr.
- Sal - 2 gr.

ELABORACION:

- Dorar las albóndigas en aceite caliente y reservar.
- Pochar la cebolla, añadir la harina y cocinar.
- Añadir el caldo caliente y remover para evitar grumos durante 5 min.
- Triturar la salsa y salar al gusto.
- Echar la salsa sobre las albóndigas y cocer hasta que estén hechas.

#SOY SOSTENIBLE



Reduce el consumo para cuidar el planeta

- Pide y compra solo lo que necesites
- Evita usar botellas y bolsas de plástico
- Apaga la luz y cierra el grifo



Aprendiendo a Comer by sodexo