

LUNES

MARTES

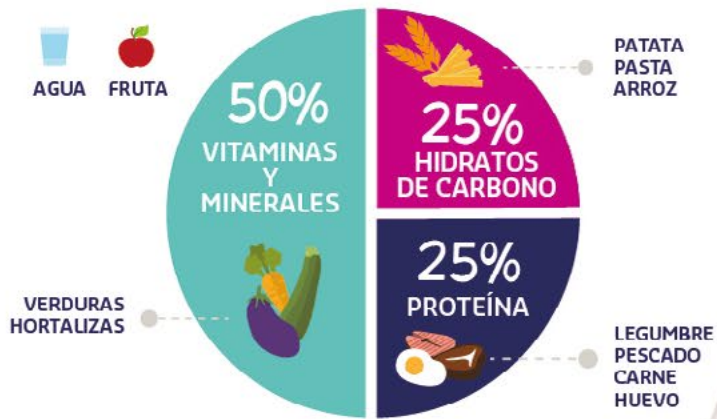
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot					
											1	476	53	16	30	Alubias blancas guisadas a la jardinera Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de tomate Fruta de temporada	2	732	66	36	36	Arroz a banda Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate Verduras salteadas con ajilimojili Fruta de temporada	3	698	62	33	37	Garbanzos guisados con zanahorias Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Fruta de temporada	
6	476	62	15	23	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	7	583	67	24	24	Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de tomate Fruta de temporada	8	388	39	18	17	Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Musaka de calabacín Fruta de temporada	9	514	56	15	38	Alubias blancas guisadas a la jardinera Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	10	454	45	17	30	Guiso de patatas en salsa verde Pinchitos de pollo adobados Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada
13	620	71	24	29	Arroz con pollo y verduritas Filete de pollo con salsa de setas de temporada Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	14	546	52	22	34	Alubias blancas guisadas a la jardinera Lomo de cerdo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta de temporada	15	564	69	18	31	Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada	16	333	40	11	18	Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) Suprema de merluza con salsa marinera Pisto de verduras casero Fruta de temporada	17	567	48	21	47	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Estofado de ternera guisado a la cazadora Patatas dólar Fruta de temporada
20	460	33	21	34	Crema de calabaza natural Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta de temporada	21	603	66	24	31	Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de palometa al horno con salsa de tomate y albahaca Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino Fruta de temporada	22	666	51	36	35	Cocido tradicional completo (verdura, ternera y ave) Lomo de cerdo al horno Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada Fruta de temporada	23	997	163	29	21	Arroz salteado con salchichas y dados de bacon Pizza de jamón sin alérgenos Ensalada de tomate Fruta de temporada	24					SIN SERVICIO DE COMEDOR
27					SIN SERVICIO DE COMEDOR	28					SIN SERVICIO DE COMEDOR	29					SIN SERVICIO DE COMEDOR	30					SIN SERVICIO DE COMEDOR						

EQUILIBRA tu cena



LA CIENCIA DEL SABOR

Comer bien para cuidar EL MAR

Caracolas con marisco y salsa Aurora

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Pasta coditos - 500 gr.
- Tomate frito - 250 gr.
- Mejillones pelados - 100 gr.
- Calamar en dados - 100 gr.
- Agua
- Aceite
- Sal

Salsa bechamel 250 gr.

- Leche semidesnatada - 800 ml.
- Margarina - 85 gr.
- Nuez moscada molida - 5 gr.
- Harina de maíz - 85 gr.



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:

Este verano cuida el océano:

- Mantén la playa limpia y no tires comida al mar.
- Respetar el fondo marino.
- Consume pescado sostenible.
- Reduce el uso de plásticos.



#SOY SOSTENIBLE



ELABORACIÓN:

- Cocer la pasta en agua con sal.
- Elaborar la salsa bechamel al gusto.
- Añadir el tomate frito a la bechamel y mezclar bien.
- Saltear los mejillones, el calamar, incorporar la salsa y poner a punto de sal.
- Escurrir la pasta y mezclar todo bien.
- Y ya está lista. ¡A disfrutar!

COCINA CON... PEPE



Aprendiendo a Comer by SODEXO