

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**3** Kcal 620 HC 71 Lip 24 Prot 29  
 Arroz con pollo y verduras  
 Filete de pollo con salsa de setas de temporada  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada

**4** Kcal 562 HC 52 Lip 23 Prot 36  
 Alubias blancas guisadas a la jardinera  
 Lomo de cerdo asado en su jugo  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada

**5** Kcal 564 HC 69 Lip 18 Prot 31  
 Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
 Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
 Rodajitas de tomate aliñado  
 Fruta de temporada

**6** Kcal 333 HC 40 Lip 11 Prot 18  
 Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)  
 Suprema de merluza con salsa marinera  
 Pisto de verduras casero  
 Fruta de temporada

**7** Kcal 567 HC 48 Lip 21 Prot 47  
 Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada  
 Estofado de ternera guisado a la cazadora  
 Patatas dólar  
 Fruta de temporada

**10** Kcal 460 HC 33 Lip 21 Prot 34  
 Crema de calabaza natural  
 Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada

**11** Kcal 538 HC 64 Lip 18 Prot 30  
 Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
 Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil  
 Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino  
 Fruta de temporada

**12** Kcal 666 HC 51 Lip 36 Prot 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

**13** Kcal 466 HC 31 Lip 23 Prot 35  
 Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada  
 Estofado de ternera al estilo tradicional  
 Ensalada de tomate  
 Fruta de temporada

**14** Kcal 487 HC 63 Lip 16 Prot 23  
 Wok de arroz salteado con pollo  
 Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada

**17** Kcal 478 HC 52 Lip 16 Prot 31  
 Alubias pintas guisadas a la jardinera  
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
 Fruta de temporada

**18** Kcal 570 HC 64 Lip 24 Prot 25  
 Arroz con pollo y verduras  
 Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha  
 Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada  
 Fruta de temporada

**19** Kcal 779 HC 134 Lip 20 Prot 16  
 Hulk cream soup  
 Pizza de jamón sin alérgenos  
 Fruta de temporada

**20** Kcal 477 HC 61 Lip 14 Prot 27  
 Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
 Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada

**21** Kcal 564 HC 60 Lip 18 Prot 39  
 Alubias blancas guisadas a la jardinera  
 Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
 Ensalada de tomate  
 Fruta de temporada

**24** Kcal 489 HC 59 Lip 15 Prot 29  
 Pasta s/g con salsa de tomate casera  
 Lomos de jurel al horno con limón  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada

**25** Kcal 451 HC 36 Lip 19 Prot 33  
 Crema de calabacín natural  
 Estofado de ternera al estilo tradicional  
 Rodajitas de berenjena asada  
 Fruta de temporada

**26** Kcal 476 HC 53 Lip 16 Prot 30  
 Alubias blancas guisadas a la jardinera  
 Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
 Ensalada de tomate  
 Fruta de temporada

**27** Kcal 732 HC 66 Lip 36 Prot 36  
 Arroz a banda  
 Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate  
 Verduritas salteadas con ajilimojili  
 Fruta de temporada

**28** Kcal 698 HC 62 Lip 33 Prot 37  
 Garbanzos guisados con zanahorias  
 Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada

**31** Kcal 476 HC 62 Lip 15 Prot 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

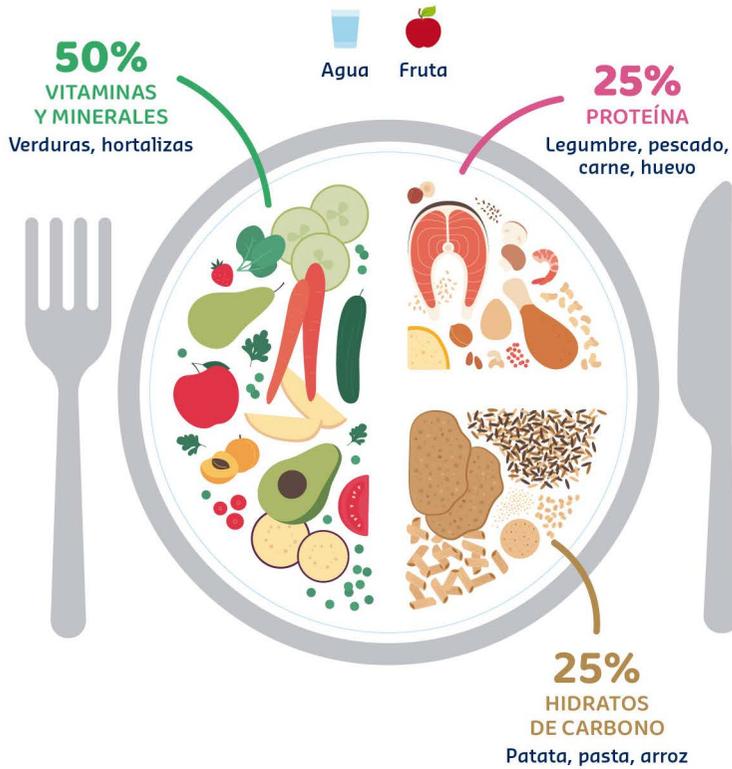
Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

# Equilibra tu cena



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  LEGUMBRE      |
| PESCADO                       | CARNE  HUEVO  LEGUMBRE        |
| HUEVO                         | PESCADO  CARNE  LEGUMBRE      |
| PATATA                        | PASTA/ARROZ                   |
| PASTA/ARROZ                   | PATATA                        |

# Despierta & desayuna



1. Proporciona energía.
2. Ayuda al desarrollo físico.
3. Mejora la concentración y el rendimiento escolar.
4. Previene la obesidad.

**¿POR QUÉ?**

## ¿QUÉ DESAYUNAR?

**Proteínas**  
(Yogur, leche descremada, queso, pavo)

**Hidratos de carbono**  
(cereales, pan)

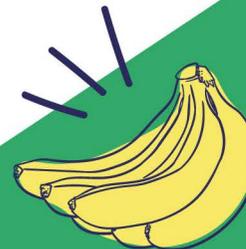
**Frutas o zumos**



**#SOY SOSTENIBLE**

**¡Elige productos a granel!**

Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.



*Aprendiendo a Comer*  
by sodexo\*