

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Kcal 799 HC 81 Lip 41 Prot 26
 Paella de pollo y verduras de la huerta
 Salchichas de pollo encebolladas
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada

4 Kcal 588 HC 55 Lip 27 Prot 32
 Alubias blancas guisadas a la jardinera
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga
 Yogur

5 Kcal 550 HC 70 Lip 15 Prot 33
 Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
 Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
 Rodajitas de tomate aliñado
 Fruta de temporada

6 Kcal 499 HC 53 Lip 19 Prot 29
 Guiso de patatas a la riojana con chorizo
 Suprema de merluza con salsa marinera
 Pisto de verduras casero
 Yogur

7 Kcal 586 HC 47 Lip 21 Prot 51
 Guisantes salteados con virutas de jamón
 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 615 HC 67 Lip 22 Prot 36
 Coditos a la carbonara con lardones de bacon
 Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil
 Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino
 Yogur

12 Kcal 692 HC 57 Lip 33 Prot 42
 Cocido tradicional completo
 Lomo de cerdo al horno
 Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada
 Fruta de temporada

13 Kcal 595 HC 48 Lip 34 Prot 22
 Judías verdes rehogadas con tomate, patatas y virutas de jamón
 Tortilla de patata
 Ensalada de tomate
 Danonino

14 Kcal 719 HC 84 Lip 31 Prot 27
 Arroz salteado con salchichas y dados de bacon
 Albóndigas de merluza y calamar en salsa
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada

17 Kcal 589 HC 71 Lip 20 Prot 30
 Alubias pintas guisadas a la jardinera
 Varitas artesanas de merluza
 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
 Fruta de temporada

18 Kcal 588 HC 69 Lip 22 Prot 30
 Arroz con pollo y verduras
 Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla pochada
 Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
 Yogur

19 Kcal 511 HC 70 Lip 18 Prot 17
 Hulk cream soup
 Donatello's pizza
 Helado

20 Kcal 677 HC 76 Lip 24 Prot 39
 Macarrones con salsa boloñesa
 Filete de abadejo rebozado a la andaluza
 Ensalada de lechuga
 Yogur

21 Kcal 617 HC 73 Lip 24 Prot 24
 Lentejas guisadas a la jardinera
 Tortilla de patata y chorizo
 Ensalada de tomate
 Fruta de temporada

24 Kcal 21477 HC 720 Lip 1084 Prot 2201
 Macarrones con salsa de tomate casera
 Hamburguesa de atún encebollada
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada

25 Kcal 693 HC 73 Lip 37 Prot 16
 Crema de calabacín natural
 Tortilla de patata
 Rodajitas de berenjena rebozada
 Natillas de vainilla

26 Kcal 534 HC 55 Lip 19 Prot 35
 Alubias blancas guisadas con chorizo
 Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
 Ensalada de tomate
 Fruta de temporada

27 Kcal 680 HC 70 Lip 28 Prot 37
 Arroz a banda
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
 Verduritas salteadas con ajilimojili
 Yogur

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 558 HC 70 Lip 19 Prot 27
 Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas
 Suprema de merluza rebozada a la andaluza
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada

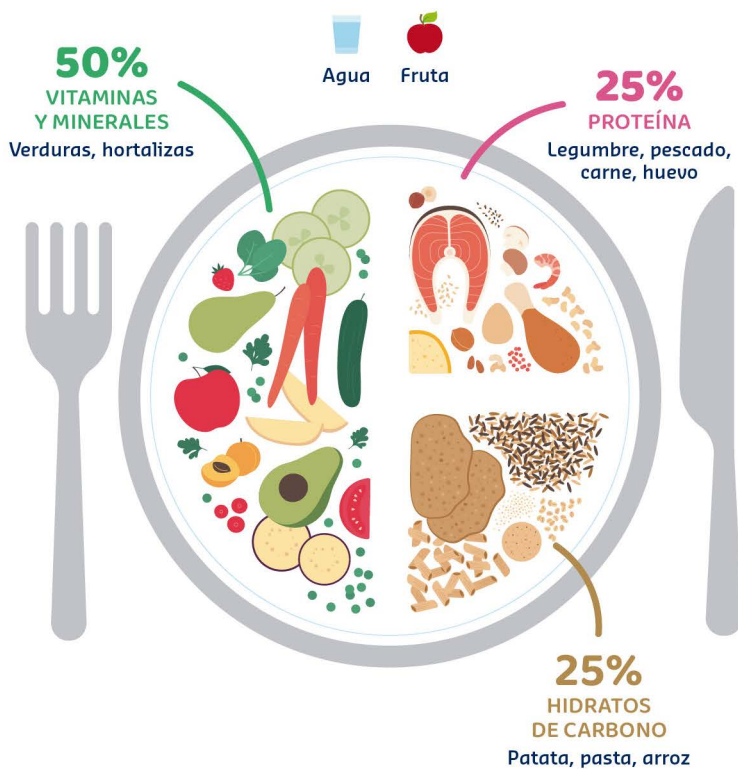
Kcal HC Lip Prot

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)

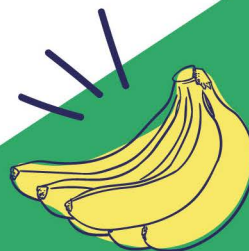
Frutas o zumos



#SOY SOSTENIBLE

¡Elige productos a granel!

Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.



Aprendiendo a Comer by sodexo