

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 380 HC 42 Lip 14 Prot 22
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Suprema de merluza con salsa marinera
Pisto de verduras casero
Yogur

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 571 HC 67 Lip 18 Prot 35
Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil
Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino
Yogur

12 Kcal 723 HC 57 Lip 35 Prot 45
Cocido tradicional completo (verdura, ternera y ave)
Ragout de ave guisado a la jardinera
Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada
Fruta de temporada

13 Kcal 513 HC 43 Lip 30 Prot 16
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Danonino

14 Kcal 654 HC 83 Lip 24 Prot 28
Wok de arroz salteado con pollo
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 559 HC 66 Lip 21 Prot 26
Arroz con pollo y verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
Yogur

19 Kcal 511 HC 72 Lip 17 Prot 16
Hulk cream soup
Pizza de verduras asadas
Helado

20 Kcal 606 HC 71 Lip 20 Prot 36
Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo rebozado a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur

21 Kcal 673 HC 79 Lip 27 Prot 25
Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
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 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 680 HC 70 Lip 28 Prot 37
Arroz a banda
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur

28 Kcal 584 HC 64 Lip 23 Prot 30
Garbanzos guisados con zanahorias
Ragout de pollo guisado 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

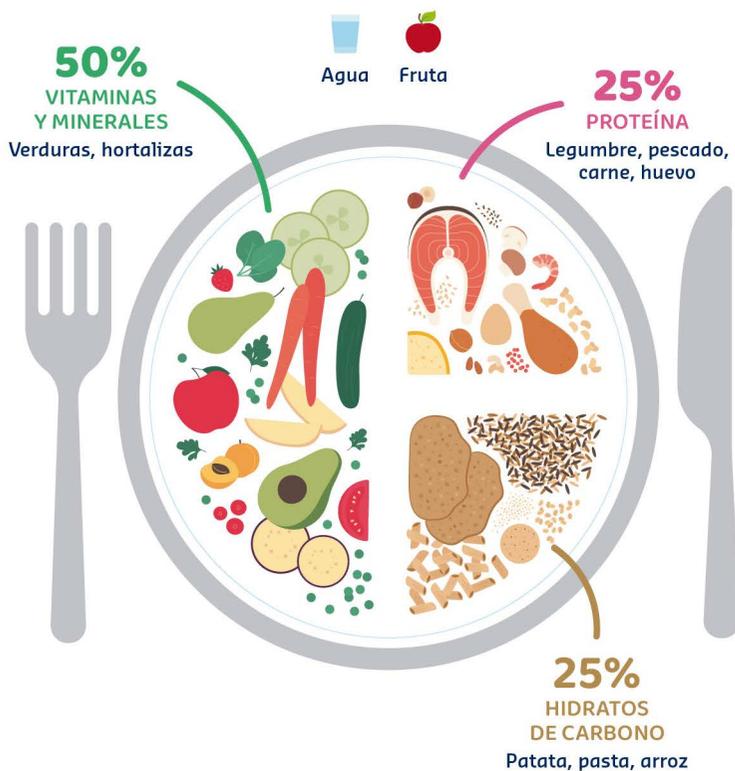
Kcal HC Lip Prot

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)

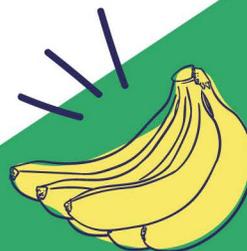
Frutas o zumos



#SOY SOSTENIBLE

¡Elige productos a granel!

Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.



Aprendiendo a Comer by sodexo