

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 563 HC 51 Lip 26 Prot 31
 Alubias blancas guisadas a la jardinera
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga
 Yogur savia natural edulcorado

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 355 HC 38 Lip 13 Prot 21
 Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
 Suprema de merluza con salsa marinera
 Pisto de verduras casero
 Yogur savia natural edulcorado

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 546 HC 63 Lip 17 Prot 34
 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 savia natural edulcorado

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 624 HC 54 Lip 35 Prot 22
 Judías verdes rehogadas con tomate, patatas y virutas de jamón
 Tortilla de patata
 Ensalada de tomate
 Yogur savia natural edulcorado

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 592 HC 62 Lip 25 Prot 28
 Arroz con pollo y verduras
 Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha
 Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
 Yogur savia natural edulcorado

19 Kcal 798 HC 137 Lip 20 Prot 18
 Hulk cream soup
 Pizza de jamón sin alérgenos
 Fruta de temporada

20 Kcal 652 HC 72 Lip 23 Prot 38
 Macarrones con salsa boloñesa
 Filete de abadejo rebozado a la andaluza
 Ensalada de lechuga
 Yogur savia natural edulcorado

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 491 HC 61 Lip 14 Prot 30
 Macarrones con salsa de tomate casera
 Lomos de jurel al horno con limón
 Ensalada de lechuga
 Fruta de temporada

25 Kcal 527 HC 54 Lip 27 Prot 14
 Crema de calabacín natural
 Tortilla de patata
 Rodajitas de berenjena asada
 Yogur savia natural edulcorado

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 754 HC 65 Lip 38 Prot 39
 Arroz a banda
 Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
 Verduritas salteadas con ajilimojili
 Yogur savia natural edulcorado

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

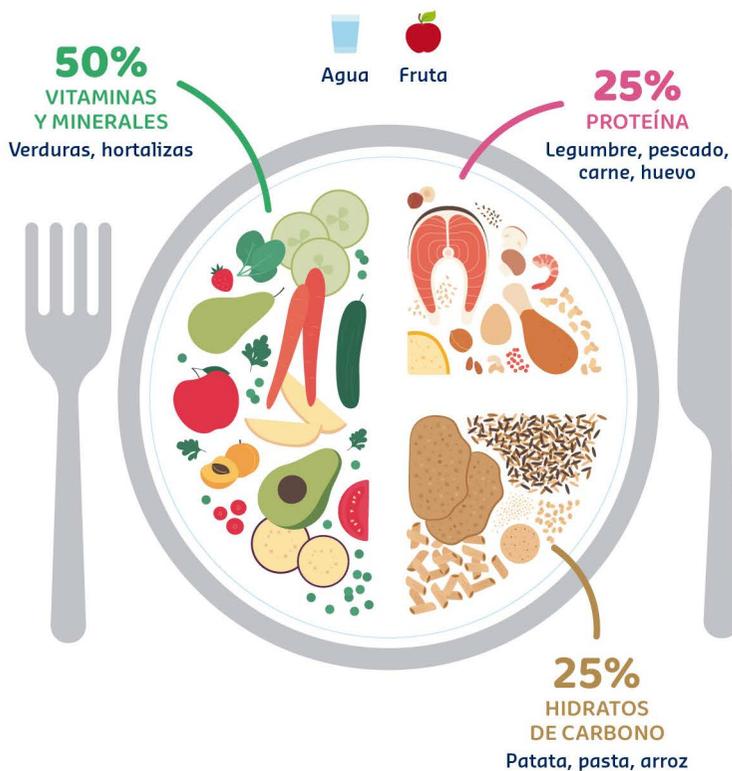
Kcal HC Lip Prot

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)

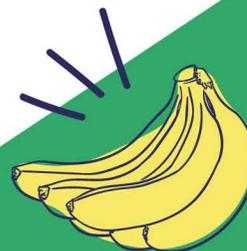
Frutas o zumos



#SOY SOSTENIBLE

¡Elige productos a granel!

Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.



Aprendiendo a Comer by sodexo