



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

6

Kcal	HC	Lip	Prot
489	59	15	29

7

Kcal	HC	Lip	Prot
789	71	38	41

8

Kcal	HC	Lip	Prot
454	37	19	34

9

Kcal	HC	Lip	Prot
639	73	25	32

10

Kcal	HC	Lip	Prot
441	45	16	30

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Lomos de jurel al horno con limón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Garbanzos guisados con zanahorias
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga
Natillas de vainilla

Crema de calabacín natural
Estofado de ternera al estilo tradicional
Pisto de verduras casero
Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur

Alubias blancas guisadas con calabaza
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
476	62	15	23

14

Kcal	HC	Lip	Prot
630	70	26	28

15

Kcal	HC	Lip	Prot
388	39	18	17

16

Kcal	HC	Lip	Prot
541	57	17	40

17

Kcal	HC	Lip	Prot
461	47	17	30

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

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de tomate
Yogur

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Musaka de calabacín
Fruta de temporada

Lentejas guisadas a la hortelana
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Guiso de patatas en salsa verde
Pinchitos de pollo adobados
Pimientos verdes asados
Fruta de temporada



Lunes

20 Kcal 634 HC 84 Lip 25 Prot 17

Paella de verduras de temporada
Nuggets de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

21 Kcal 403 HC 54 Lip 12 Prot 20

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Halibut al horno
Ensalada de lechuga
Yogur

Miércoles

22 Kcal 584 HC 69 Lip 18 Prot 36

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

Jueves

23 Kcal 403 HC 45 Lip 14 Prot 24

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Suprema de merluza con salsa marinera
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Yogur

Viernes

24 Kcal 433 HC 33 Lip 21 Prot 27

Crema vichy
Lomo de cerdo asado en su jugo
Fruta de temporada

27 Kcal 601 HC 43 Lip 39 Prot 20

Crema de calabaza natural
Salchichas de pollo encebolladas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 554 HC 69 Lip 17 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

29 Kcal 658 HC 73 Lip 26 Prot 33

Garbanzos guisados a la jardinera
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada
Fruta de temporada

30 Kcal 482 HC 30 Lip 23 Prot 37

Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural
Estofado de ternera al estilo tradicional
Ensalada de lechuga
Danonino

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

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 / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

AUMENTA LA PRESENCIA DE
PROTEÍNA VEGETAL

en tus platos

A TRAVÉS DE INGREDIENTES COMO
**LAS LEGUMINOSAS O
LOS FRUTOS SECOS**

aprendiendo
A COMER
by sodexo