



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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

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
Fruta de temporada

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

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Verduras salteadas con ajilimojili
Fruta de temporada

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

11

12

13

14

15

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
Fruta de temporada

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

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

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



Lunes

20 Kcal 619 HC 74 Lip 24 Prot 27

Paella de verduras de temporada
Filete de pollo con salsa de setas de temporada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

21 Kcal 356 HC 52 Lip 9 Prot 16

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

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 356 HC 43 Lip 11 Prot 20

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

Viernes

24 Kcal 514 HC 48 Lip 23 Prot 28

Crema de zanahoria natural
Lomo de cerdo asado en su jugo
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal 395 HC 39 Lip 18 Prot 19

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 507 HC 67 Lip 14 Prot 28

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

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 489 HC 38 Lip 22 Prot 35

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

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

AUMENTA LA PRESENCIA DE
PROTEÍNA VEGETAL

en tus platos

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

Agua Fruta

**aprendiendo
A COMER**
by sodexo