



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

2 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3 Kcal HC Lip Prot

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

4 Kcal HC Lip Prot

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

5 Kcal HC Lip Prot

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

8 Kcal HC Lip Prot

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

9 Kcal HC Lip Prot

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

10 Kcal HC Lip Prot

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

11 Kcal HC Lip Prot

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

12 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas en salsa verde  
Pinchitos de pollo adobados  
Coliflor con aceite de pimentón  
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

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

16 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de abadejo en salsa verde  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

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

18 Kcal HC Lip Prot

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

19 Kcal HC Lip Prot

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



## Lunes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Martes

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Miércoles

24

Kcal HC Lip Prot

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

## Jueves

25

Kcal HC Lip Prot

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

## Viernes

26

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot  
570 64 24 25

Arroz con pollo y verduras  
Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha  
Champiñones salteados con ajo y cebolla pochada  
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot  
591 55 24 38

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Jamón asado con salsa de manzana verde  
Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada  
Fruta de temporada

25%  
PROTEÍNA

Legumbre, pescado, carne, huevo

50%  
VITAMINAS Y MINERALES  
Verduras, hortalizas

EQUILIBRA TU CENA

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

POR UNA  
**MERIENDA**

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y  
COMBINA YOGURES CON  
FRUTOS SECOS

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo