



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	508	56	26	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Pisto de verduras casero
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	640	73	25	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	441	45	16	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	510	69	16	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	660	84	27	16

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	388	39	18	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	537	57	17	38

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	459	46	17	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	633	74	26	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	517	54	18	36

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	618	76	19	37

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	56	19	31

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Suprema de merluza con salsa marinera
Guisantes salteados con ajo y cebolla pochada
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	514	49	29	14

Crema vichy
Tortilla francesa
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
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Danonino

Viernes

26

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

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

30

Kcal HC Lip Prot

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Jamón asado con salsa de manzana verde
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Yogur

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