



Lunes

1	Kcal	HC	Lip	Prot
630	98	17	20	

Arroz con pisto de verduras
San jacobito de jamón y queso fundido
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

Martes

2	Kcal	HC	Lip	Prot
755	89	30	30	

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

3	Kcal	HC	Lip	Prot
640	97	15	29	

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

Jueves

4	Kcal	HC	Lip	Prot
571	70	19	30	

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Yogur
Pan

Viernes

5	Kcal	HC	Lip	Prot
724	78	32	30	

Cocido andaluz
Croquetas artesanas de jamón
Fruta de temporada
Pan

8	Kcal	HC	Lip	Prot
620	79	20	29	

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

9	Kcal	HC	Lip	Prot
659	77	24	34	

Lentejas estofadas con arroz
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

10	Kcal	HC	Lip	Prot
692	105	14	36	

Espaguetis con salsa de tomate casera
Filete de halibut en tempura
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

11	Kcal	HC	Lip	Prot
539	51	28	21	

Patatas guisadas con magro
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Fruta de temporada
Pan

12	Kcal	HC	Lip	Prot
680	99	19	29	

Paella de pescado y verduras
Varitas artesanas de merluza
Yogur
Pan

15	Kcal	HC	Lip	Prot
630	91	16	29	

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur
Pan

16	Kcal	HC	Lip	Prot
679	69	31	30	

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos fritos con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

17	Kcal	HC	Lip	Prot
795	103	28	28	

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras y un punto suave de soja
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

18	Kcal	HC	Lip	Prot
638	94	18	24	

Paella de verduras de temporada
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

19	Kcal	HC	Lip	Prot
583	67	23	27	

Crema de verduras natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan



Lunes

22 Kcal 648 HC 88 Lip 20 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada
Pan

Martes

23 Kcal 619 HC 75 Lip 23 Prot 26

Cocido andaluz
Empanadillas de atún al horno
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

24 Kcal 798 HC 117 Lip 19 Prot 40

Macarrones con salsa cremosa de queso
Lomos de jurel en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

Jueves

25 Kcal 572 HC 69 Lip 19 Prot 31

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

Viernes

26 Kcal 525 HC 68 Lip 15 Prot 29

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Arroz pilaf
Yogur
Pan

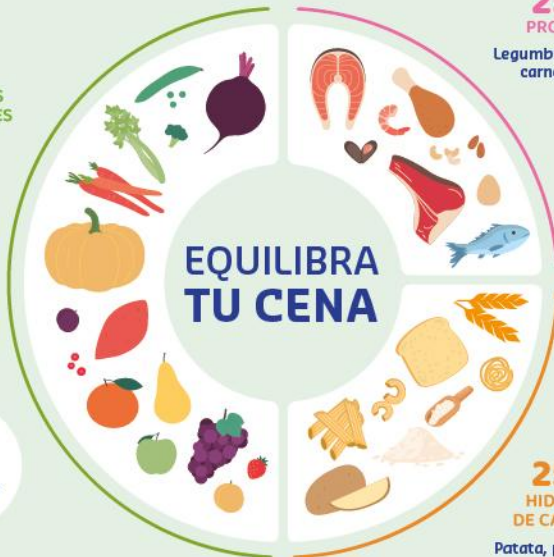
29 Kcal 696 HC 90 Lip 24 Prot 29

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Tortilla de patatas casera al horno
Fruta de temporada
Pan

30 Kcal 733 HC 79 Lip 34 Prot 27

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

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

POR UNA
MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS