



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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	612	72	22	31

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	597	72	19	33

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	778	88	32	33

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	542	68	18	26

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	568	88	13	25

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa de atún
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

Pizza de jamón york y queso fundido
Solomillo de pollo asado con limón y pimienta
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

Cocido andaluz
Croquetas artesanas de jamón
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Cous cous salteado
Yogur
Pan

Fusilli con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	669	75	23	41

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	559	65	20	29

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	606	82	17	31

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	639	90	24	16

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	575	66	24	25

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Filete de abadejo en salsa verde
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan

Sopa minestrone
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

Crema vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo frito
Fruta de temporada
Pan

Guiso de patatas con verduras de temporada
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan



Lunes

20 Kcal 676 HC 100 Lip 21 Prot 21

Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja
San jacob de jamón y queso fundido
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

Martes

21 Kcal 755 HC 89 Lip 30 Prot 30

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

Miércoles

22 Kcal 835 HC 98 Lip 40 Prot 22

Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo
Flamenquines de jamón york y queso
Patatas fritas caseras
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

Jueves

23 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Viernes

24 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27 Kcal 620 HC 79 Lip 20 Prot 29

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

28 Kcal 659 HC 77 Lip 24 Prot 34

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

29 Kcal 692 HC 105 Lip 14 Prot 36

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

30 Kcal 561 HC 63 Lip 26 Prot 17

Guiso de patatas en salsa verde
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Fruta de temporada
Pan

31 Kcal 622 HC 99 Lip 15 Prot 22

Crema de calabacín natural
Paella de pescado y verduras
Yogur
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

REDUCE

EL CONSUMO DE
alimentos

PRECOCINADOS
y
ULTRAPROCESADOS

aprendiendo
A COMER
by sodexo