

Lunes

2 Kcal 570 HC 78 Lip 20 Prot 18

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
Croquetas artesanas de pollo  
Vasito helado sabores

Martes

3 Kcal 444 HC 52 Lip 13 Prot 28

Sopa de estrellitas  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

Miércoles

4 Kcal 476 HC 44 Lip 22 Prot 27

Crema de calabacín natural  
Lomo de cerdo empanado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Jueves

5 Kcal 464 HC 61 Lip 16 Prot 18

Paella de verduras de temporada  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Viernes

6 Kcal 1109 HC 60 Lip 68 Prot 65

Garbanzos estofados al estilo tradicional  
Salchichas de cerdo al horno  
Bistec de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

9 Kcal 694 HC 73 Lip 29 Prot 36

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza en tempura  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

10 Kcal 477 HC 59 Lip 19 Prot 14

Sopa de estrellitas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

11 Kcal 651 HC 75 Lip 25 Prot 32

Arroz blanco con tomate frito  
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras  
Salteado de verduritas dado  
Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

13 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

16 Kcal 480 HC 40 Lip 17 Prot 42

Guisantes con patatas  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Salteado de verduritas dado  
Fruta de temporada

17 Kcal 752 HC 65 Lip 44 Prot 25

Arroz blanco salteado  
Salchichas de cerdo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur

18 Kcal 610 HC 31 Lip 39 Prot 35

Huevos revueltos con patatas  
Pechuga de pollo rebozada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

19 Kcal 678 HC 40 Lip 37 Prot 46

Crema de zanahoria natural  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

20 Kcal 668 HC 65 Lip 34 Prot 25

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon  
Suprema de merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada



## Lunes

23 Kcal 633 HC 63 Lip 28 Prot 33

Fusilli gratinados con queso fundido  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Salteado de verduras dado  
Fruta de temporada

## Martes

24 Kcal 443 HC 38 Lip 19 Prot 29

Crema de verduras natural  
Pechuga de pollo rebozada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

## Miércoles

25 Kcal 599 HC 75 Lip 21 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito  
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras  
Salteado de verduritas dado  
Yogur

## Jueves

26 Kcal 595 HC 35 Lip 40 Prot 24

Huevos revueltos con patatas  
Suprema de merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## Viernes

27 Kcal 834 HC 65 Lip 29 Prot 77

Lentejas estofadas con arroz  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Bistec de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

30 Kcal 706 HC 65 Lip 40 Prot 22

Arroz blanco salteado  
Salchichas de cerdo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

31 Kcal 486 HC 45 Lip 21 Prot 28

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
Escalope de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
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:                | 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/ CARN/ LEGUMBRES      |
| PATATA                        | PASTA/ ARROZ                  |
| PASTA/ ARROZ                  | PATATA                        |

+ SÚMATE A LA  
RECETA DEL CAMBIO



y lleva una dieta  
MÁS SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo