

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal HC Lip Prot
 417 56 15 14

Fideos con salsa de tomate
 Croquetas artesanas de pollo
 Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot
 406 52 11 24

Sopa de estrellitas
 Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
 Patatas fritas crujientes
 Yogur

4 Kcal HC Lip Prot
 361 37 14 21

Crema de calabacín natural
 Lomo de cerdo empanado
 Fruta de temporada

5 Kcal HC Lip Prot
 325 48 9 14

Paella de verduras de temporada
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
 Fruta de temporada

6 Kcal HC Lip Prot
 655 44 42 25

Garbanzos estofados al estilo tradicional
 Salchichas de cerdo al horno
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur

9 Kcal HC Lip Prot
 354 50 9 17

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
 Suprema de merluza en tempura
 Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot
 510 59 22 16

Sopa de estrellitas
 Tortilla de patata y cebolla
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

11 Kcal HC Lip Prot
 361 45 12 17

Arroz blanco con tomate frito
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
 Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

13 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

16 Kcal HC Lip Prot
 335 31 9 33

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

17 Kcal HC Lip Prot
 482 50 25 14

Arroz blanco salteado
 Salchichas de cerdo al horno
 Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
 557 38 32 28

Huevos revueltos con patatas
 Escalope de pollo empanado
 Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot
 406 34 20 22

Crema de zanahoria natural
 Lomo de cerdo asado en su jugo
 Salteado de verduritas dado
 Yogur

20 Kcal HC Lip Prot
 440 50 17 20

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
 Suprema de merluza en tempura
 Fruta de temporada



Lunes

23 Kcal 467 HC 49 Lip 20 Prot 24

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

Martes

24 Kcal 483 HC 44 Lip 20 Prot 32

Crema de verduras natural
Pechuga de pollo rebozada
Yogur

Miércoles

25 Kcal 374 HC 46 Lip 12 Prot 21

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Fruta de temporada

Jueves

26 Kcal 549 HC 30 Lip 38 Prot 23

Huevos revueltos con patatas
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

Viernes

27 Kcal 551 HC 63 Lip 14 Prot 42

Lentejas estofadas con arroz
Redondo de ternera asado en su jugo
Yogur

30 Kcal 534 HC 45 Lip 32 Prot 17

Arroz blanco salteado
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

31 Kcal 475 HC 49 Lip 19 Prot 27

Judías verdes rehogadas con patatas
asadas
Escalope de pollo empanado
Yogur



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