



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 1 | 498  | 52 | 25  | 12   |

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 2 | 686  | 83 | 27  | 27   |

Crema de verduras natural  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada

Lentejas estofadas con arroz  
 Croquetas artesanas de pollo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 5    |    |     |      |

| Kcal | HC  | Lip | Prot |    |
|------|-----|-----|------|----|
| 6    | 528 | 72  | 15   | 27 |

| Kcal | HC  | Lip | Prot |    |
|------|-----|-----|------|----|
| 7    | 559 | 41  | 21   | 51 |

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 8 | 679  | 40 | 37  | 46   |

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 9 | 668  | 65 | 34  | 25   |

SIN SERVICIO  
 DE COMEDOR

Arroz blanco salteado  
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras  
 Salteado de verduritas dado  
 Yogur

Sopa de pistones  
 Pechuga de pollo rebozada  
 Pechuga de pollo a la plancha  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada

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

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

| Kcal | HC  | Lip | Prot |    |
|------|-----|-----|------|----|
| 12   | 633 | 63  | 28   | 33 |

| Kcal | HC  | Lip | Prot |    |
|------|-----|-----|------|----|
| 13   | 627 | 38  | 28   | 55 |

| Kcal | HC  | Lip | Prot |    |
|------|-----|-----|------|----|
| 14   | 514 | 67  | 16   | 25 |

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 15 | 667  | 34 | 47  | 28   |

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 16 | 596  | 45 | 35  | 24   |

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

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

Arroz blanco con tomate frito  
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Yogur

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada  
 Salchichas de cerdo al horno  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada

Huevos revueltos con patatas  
 Varitas artesanas de merluza  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Yogur



## Lunes

19 Kcal 466 HC 65 Lip 11 Prot 26

Arroz blanco salteado  
Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera  
Yogur

## Martes

20 Kcal 468 HC 55 Lip 20 Prot 13

Sopa de galets  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 624 HC 38 Lip 28 Prot 56

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
Pechuga de pollo a la plancha  
Pechuga de pollo rebozada  
Fruta de temporada

## Jueves

22 Kcal 997 HC 76 Lip 50 Prot 59

Garbanzos estofados al estilo tradicional  
Lomo de cerdo empanado  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## Viernes

23 Kcal 482 HC 65 Lip 13 Prot 25

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

26 Kcal 754 HC 60 Lip 24 Prot 73

Sopa de estrellas  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Bistec de ternera a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

27 Kcal 488 HC 40 Lip 22 Prot 33

Crema de calabacín natural  
Pechuga de pollo rebozada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

28 Kcal 580 HC 41 Lip 38 Prot 18

Arroz tres delicias casero  
Salchichas de cerdo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

29 Kcal 605 HC 59 Lip 25 Prot 37

Lentejas estofadas con arroz  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Salteado de verduras dado  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

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                        |

¿SABÍAS QUE...?

## NUESTRA DIETA MEDITERRÁNEA

está reconocida por  
LA UNESCO  
como

PATRIMONIO  
INMATERIAL  
DE LA  
HUMANIDAD

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo