



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	285	26	14	14

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	409	52	15	17

Crema de verduras natural  
 Tortilla francesa de jamón york  
 Fruta de temporada

Lentejas estofadas con arroz  
 Croquetas artesanas de pollo  
 Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
5			

Kcal	HC	Lip	Prot	
6	360	46	12	17

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	310	37	10	17

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	353	34	16	18

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	320	46	9	14

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Arroz blanco salteado  
 Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras  
 Yogur

Sopa de pistones  
 Escalope de pollo empanado  
 Fruta de temporada

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

Fideos con salsa de tomate  
 Suprema de merluza en tempura  
 Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
12	342	44	11	17

Kcal	HC	Lip	Prot	
13	457	40	19	32

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	252	39	6	11

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	369	25	25	12

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	307	41	10	14

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas  
 Lomo de cerdo asado en su jugo  
 Salteado de verduritas dado  
 Fruta de temporada

Crema de verduras natural  
 Pechuga de pollo rebozada  
 Yogur

Arroz blanco con tomate frito  
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
 Fruta de temporada

Crema de guisantes natural con toque de menta fresca  
 Salchichas de cerdo al horno  
 Fruta de temporada

Sopa de estrellitas  
 Varitas artesanas de merluza  
 Yogur



## Lunes

19 Kcal 291 HC 39 Lip 9 Prot 13

Arroz blanco salteado  
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras  
Fruta de temporada

## Martes

20 Kcal 543 HC 54 Lip 23 Prot 28

Sopa de galets con albóndigas  
Tortilla de patata y cebolla  
Yogur

## Miércoles

21 Kcal 263 HC 33 Lip 8 Prot 14

Crema de judías verdes natural  
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco  
Fruta de temporada

## Jueves

22 Kcal 543 HC 53 Lip 24 Prot 28

Garbanzos estofados al estilo tradicional  
Lomo de cerdo empanado  
Yogur

## Viernes

23 Kcal 273 HC 41 Lip 6 Prot 13

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Fruta de temporada

26 Kcal 238 HC 27 Lip 5 Prot 22

Sopa de estrellitas  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Fruta de temporada

27 Kcal 360 HC 29 Lip 15 Prot 27

Crema de calabacín natural  
Pechuga de pollo rebozada  
Fruta de temporada

28 Kcal 429 HC 39 Lip 25 Prot 12

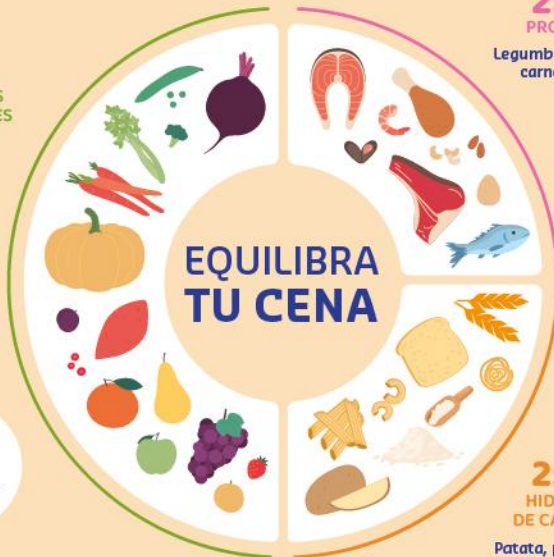
Arroz tres delicias casero  
Salchichas de cerdo al horno  
Fruta de temporada

29 Kcal 398 HC 42 Lip 15 Prot 23

Lentejas estofadas con arroz  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Yogur

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