



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	435	48	20	11

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	446	55	17	18

Crema de verduras natural  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Fruta de temporada

Lentejas estofadas con arroz  
 Croquetas artesanas de pollo  
 Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	349	47	10	17

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	350	40	11	22

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	407	34	20	22

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	440	50	17	20

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	467	49	20	24

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	520	44	22	37

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	285	43	7	13

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	425	23	29	18

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	514	39	31	21

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  
 Yogur

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

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

Huevos revueltos con patatas  
 Varitas artesanas de merluza  
 Yogur



## Lunes

19    Kcal 349    HC 47    Lip 10    Prot 17

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

## Martes

20    Kcal 468    HC 54    Lip 19    Prot 15

Sopa de fideos  
Tortilla de patata y cebolla  
Yogur

## Miércoles

21    Kcal 267    HC 26    Lip 10    Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco  
Fruta de temporada

## Jueves

22    Kcal 573    HC 58    Lip 23    Prot 33

Garbanzos estofados al estilo tradicional  
Lomo de cerdo empanado  
Yogur

## Viernes

23    Kcal 306    HC 44    Lip 7    Prot 16

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Fruta de temporada

26    Kcal 271    HC 27    Lip 5    Prot 28

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 479    HC 39    Lip 29    Prot 15

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

29    Kcal 452    HC 42    Lip 20    Prot 27

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