



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	280	44	5	15

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	407	33	26	11

Crema de judías verdes natural
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	351	40	13	19

Sopa de letras
Tortilla francesa de jamón york
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	320	46	9	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	428	42	19	22

Crema de guisantes natural con toque de menta fresca
Lomo de cerdo empanado
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	312	44	9	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	266	29	9	18

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	181	25	4	10

Sopa de estrellitas
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	342	47	6	25

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
Redondo de ternera asado en su jugo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	615	39	42	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	482	50	21	24

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Escalope de pollo empanado
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	272	41	6	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	258	33	6	18

Sopa de fideos
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	408	42	18	20

Garbanzos estofados con arroz
Lomo de cerdo empanado
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 320 HC 46 Lip 9 Prot 14

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

Martes

23 Kcal 450 HC 44 Lip 25 Prot 13

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

Miércoles

24 Kcal 294 HC 33 Lip 10 Prot 18

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

Jueves

25 Kcal 259 HC 31 Lip 5 Prot 22

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

Viernes

26 Kcal 468 HC 51 Lip 20 Prot 22

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Croquetas artesanas de pollo
Yogur

29 Kcal 417 HC 51 Lip 15 Prot 20

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de cerdo empanado
Fruta de temporada

30 Kcal 332 HC 40 Lip 11 Prot 18

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

POR UNA
MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS