



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	407	64	7	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	438	27	30	15

Judias verdes rehogadas con patatas asadas  
Salchichas de cerdo al horno  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	501	61	19	17

Sopa de letras  
Tortilla de patata y cebolla  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	440	50	17	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	464	45	18	30

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada  
Lomo de cerdo empanado  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	370	51	10	18

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	289	29	10	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	401	23	26	19

Huevos revueltos con patatas  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	472	63	9	34

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	479	39	29	15

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	476	49	19	27

Judias verdes rehogadas con patatas asadas  
Escalope de pollo empanado  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	306	44	7	16

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	483	56	16	28

Sopa de fideos  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	438	47	17	25

Garbanzos estofados con arroz  
Lomo de cerdo empanado  
Fruta de temporada



## Lunes

22 Kcal 440 HC 50 Lip 17 Prot 20

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

## Martes

23 Kcal 517 HC 49 Lip 29 Prot 15

Paella de verduras de temporada  
Salchichas de cerdo al horno  
Fruta de temporada

## Miércoles

24 Kcal 317 HC 33 Lip 11 Prot 22

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

## Jueves

25 Kcal 441 HC 52 Lip 12 Prot 31

Sopa de estrellitas  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Viernes

26 Kcal 505 HC 54 Lip 22 Prot 24

Lentejas estofadas al estilo tradicional  
Croquetas artesanas de pollo  
Yogur

29 Kcal 482 HC 57 Lip 16 Prot 27

Fideuá de pollo y verduras de temporada  
Lomo de cerdo empanado  
Fruta de temporada

30 Kcal 336 HC 33 Lip 12 Prot 23

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
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