



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