



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	571	67	17	36

Arroz blanco con tomate frito
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	646	32	48	22

Judias verdes rehogadas con patatas asadas
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	499	64	19	14

Sopa de letras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	668	65	34	25

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	609	51	30	35

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	607	72	22	31

Arroz blanco salteado
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Salteado de verduritas dado
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	390	30	16	30

Crema de calabacín natural
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	474	28	30	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	600	66	18	44

Fusilli gratinados con queso fundido
Redondo de ternera asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	684	47	45	24

Arroz tres delicias casero
Salchichas de cerdo al horno
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	486	45	21	28

Judias verdes rehogadas con patatas asadas
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	443	64	11	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	540	59	20	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	606	63	25	33

Garbanzos estofados con arroz
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 676 HC 65 Lip 35 Prot 26

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 837 HC 69 Lip 51 Prot 26

Paella de verduras de temporada
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Miércoles

24 Kcal 360 HC 31 Lip 15 Prot 26

Crema de verduras natural
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 536 HC 55 Lip 18 Prot 38

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

Viernes

26 Kcal 673 HC 75 Lip 28 Prot 30

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Croquetas artesanas de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

29 Kcal 643 HC 72 Lip 24 Prot 35

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 Kcal 416 HC 35 Lip 18 Prot 28

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

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