



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

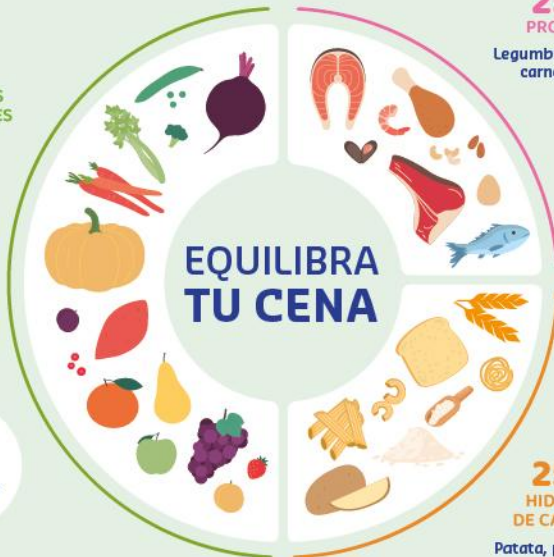
29 Kcal 643 HC 72 Lip 24 Prot 35

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