



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	711	84	22	45

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	805	39	60	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	506	65	19	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	715	86	26	34

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	510	41	24	33

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	675	91	18	37

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	622	51	30	37

Crema de calabacín natural
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	683	37	43	38

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	783	79	26	59

Fusilli gratinados con queso fundido
Bistec de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	737	53	47	26

Arroz tres delicias casero
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	538	38	25	40

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	656	85	21	32

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	656	72	22	42

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	705	64	31	42

Garbanzos estofados con arroz
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 656 HC 78 Lip 23 Prot 33

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 1018 HC 87 Lip 60 Prot 32

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

Miércoles

24 Kcal 829 HC 40 Lip 54 Prot 44

Ensaladilla rusa
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 630 HC 61 Lip 20 Prot 49

Sopa de estrellitas
Bistec de ternera a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 868 HC 90 Lip 39 Prot 39

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

29 Kcal 771 HC 79 Lip 31 Prot 45

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 Kcal 642 HC 50 Lip 30 Prot 43

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Pechuga de pollo rebozada
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

aprendiendo
A COMER
by sodexo