



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	259	38	6	13

Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	268	35	6	18

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y ternera
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	262	38	6	13

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con pollo
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	230	35	5	11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y merluza
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	228	34	5	11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	250	35	6	13

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y pollo
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	277	38	6	18

Puré de patata, zanahoria y puerro con ternera
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	254	37	6	13

Puré de patata, zanahoria y calabacín con pollo
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	239	37	5	11

Puré de patata, calabaza y puerro con merluza
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	233	35	5	11

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y merluza
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	262	38	6	13

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con pollo
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	274	37	6	18

Puré de patata, calabaza y puerro con ternera
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	254	37	6	13

Puré de patata, zanahoria y calabacín con pollo
Papilla de frutas natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	245	38	5	11

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con merluza
Papilla de frutas natural



Lunes

22 Kcal 237 HC 37 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, zanahoria y calabacín con merluza
Papilla de frutas natural

Martes

23 Kcal 250 HC 35 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y pollo
Papilla de frutas natural

Miércoles

24 Kcal 280 HC 38 Lip 6 Prot 18

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con ternera
Papilla de frutas natural

Jueves

25 Kcal 247 HC 35 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pollo
Papilla de frutas natural

Viernes

26 Kcal 228 HC 34 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

29 Kcal 230 HC 35 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y merluza
Papilla de frutas natural

30 Kcal 256 HC 37 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, calabaza y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

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