



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	537	64	24	12

Sopa de fideos s/g-h
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	440	55	16	19

Pasta s/g-h salteada con verduras de temporada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	436	30	22	30

Guisantes salteados con ajo y cebolla pochada
Cinta de lomo a la plancha
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	367	30	16	26

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	593	72	16	41

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
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	406	31	19	28

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	461	62	13	23

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	578	59	25	27

Sopa de fideos s/g-h
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	525	49	24	29

Garbanzos estofados con arroz
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 448 HC 55 Lip 17 Prot 19

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
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 574 HC 56 Lip 23 Prot 36

Sopa de fideos s/g-h
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 615 HC 59 Lip 24 Prot 40

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

29 Kcal 562 HC 58 Lip 23 Prot 31

Fideuá s/g de pollo y verduras de temporada
Escalopines de cerdo a la plancha
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:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS



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	616	58	25	39

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	609	51	30	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	464	59	15	22

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	507	28	30	33

Huevos revueltos con patatas
Pechuga de pavo a la plancha
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	445	64	13	18

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Tortilla francesa
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 556 HC 58 Lip 27 Prot 20

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Tortilla francesa
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 614 HC 59 Lip 24 Prot 40

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Filete de pollo a la plancha
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:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS



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 ajo 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	710	48	47	25

Arroz tres delicias casero
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
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 614 HC 59 Lip 24 Prot 40

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Filete de pollo a la plancha
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
Lomo de cerdo empanado
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:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	545	63	17	35

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

	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	593	73	23	24

Tallarines al pomodoro con hierbas aromáticas
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 ajo y cebolla pochada
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	581	68	21	30

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

	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	545	65	13	41

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
Redondo de ternera asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	658	43	44	23

Arroz tres delicias casero
Salchichas de cerdo al horno
Yogur savia natural edulcorado

	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	698	69	31	34

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



Lunes

22 Kcal 544 HC 63 Lip 23 Prot 22

Tallarines con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 811 HC 65 Lip 50 Prot 25

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

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 543 HC 59 Lip 18 Prot 36

Lentejas guisadas a la jardinera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

29 Kcal 735 HC 79 Lip 30 Prot 36

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:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS



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	440	55	16	19

Pasta s/g-h salteada con verduras de temporada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	608	52	31	29

Judias verdes rehogadas con patatas asadas
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 verduras dado
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	367	30	16	26

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	743	65	43	25

Arroz blanco salteado
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	406	31	19	28

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	448	62	13	20

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	578	59	25	27

Sopa de fideos s/g-h
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	557	49	28	27

Crema de zanahoria natural
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 448 HC 55 Lip 17 Prot 19

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
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 359 HC 31 Lip 15 Prot 26

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 574 HC 56 Lip 23 Prot 36

Sopa de fideos s/g-h
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 376 HC 35 Lip 16 Prot 23

Crema de calabacín natural
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

29 Kcal 733 HC 79 Lip 30 Prot 36

Fideuá s/g-h de pollo y verduras de temporada s/ legumbres
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:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

POR UNA MERIENDA

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS