



Lunes

1	Kcal	HC	Lip	Prot
547	80	17	18	

Arroz con pisto de verduras
San jacobito de jamón y queso fundido
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Martes

2	Kcal	HC	Lip	Prot
672	72	29	28	

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

3	Kcal	HC	Lip	Prot
503	70	14	23	

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Jueves

4	Kcal	HC	Lip	Prot
488	53	19	27	

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Yogur

Viernes

5	Kcal	HC	Lip	Prot
641	61	31	28	

Cocido andaluz
Croquetas artesanas de jamón
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
537	61	20	26	

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
576	60	23	32	

Lentejas estofadas con arroz
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
555	79	13	30	

Espaguetis con salsa de tomate casera
Filete de halibut en tempura
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11	Kcal	HC	Lip	Prot
478	46	26	15	

Guiso de patatas en salsa verde
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
597	81	19	26	

Paella de pescado y verduras
Varitas artesanas de merluza
Yogur

15	Kcal	HC	Lip	Prot
547	74	16	27	

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16	Kcal	HC	Lip	Prot
596	52	31	28	

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos fritos con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
658	77	27	23	

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras y un punto suave de soja
Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
555	77	18	21	

Paella de verduras de temporada
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
500	49	23	24	

Crema de verduras natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 25

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 536 HC 58 Lip 23 Prot 24

Cocido andaluz
Empanadillas de atún al horno
Fruta de temporada

Miércoles

24 Kcal 661 HC 91 Lip 18 Prot 34

Macarrones con salsa cremosa de queso
Lomos de jurel en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 489 HC 52 Lip 19 Prot 28

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 442 HC 51 Lip 15 Prot 27

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Arroz pilaf
Yogur

29 Kcal 613 HC 73 Lip 24 Prot 27

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Tortilla de patatas casera al horno
Fruta de temporada

30 Kcal 650 HC 62 Lip 34 Prot 25

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
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