



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	619	85	23	19

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Empanadillas de atún y croquetas artesanas de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	639	75	26	24

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	528	67	16	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Solomillo de pollo asado con limón y pimienta
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	504	51	25	19

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	644	96	18	26

Fusilli con salsa de tomate casera
Varitas artesanas de merluza
Patatas asadas
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	542	66	20	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	575	58	25	28

Alubias blancas guisadas con calabaza
Nuggets de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	428	58	14	16

Sopa de estrellitas
Huevos con salsa bechamel y nuez moscada
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	430	36	21	25

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado en su jugo
Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	647	67	25	35

Macarrones integrales con salsa italiana
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Yogur
Pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18

Kcal	HC	Lip	Prot
539	68	20	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan integral

25

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

19

Kcal	HC	Lip	Prot
556	78	18	22

Pinto beans
Fish and chips
Brownie
Bread

INTERNATIONAL WEEK

26

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

20

Kcal	HC	Lip	Prot
555	77	14	30

Vegetable purée
Meatloaf
Custard
Integral bread

INTERNATIONAL WEEK

27

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

21

Kcal	HC	Lip	Prot
519	67	20	18

Noodle Soup
Hamburguers
Ice-cream
Bread

INTERNATIONAL WEEK

28

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR



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

Escoge...

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD y de temporada

CONSERVAN MEJOR su sabor y nutrientes

Y FAVORECERÁS LA PRODUCCIÓN LOCAL


