



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	685	66	29	40

Lentejas guisadas a la jardinera
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Salteado de verduritas dado
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	510	79	16	13

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	474	48	22	22

Guiso de patatas con verduras de temporada
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	623	83	19	29

Espaguetis con salsa de tomate casera
Suprema de merluza con salsa menièrè
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	500	49	23	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	678	72	30	31

Paella de verduras de temporada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	526	58	21	26

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos con salsa bechamel y nuez moscada
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	468	43	21	25

Judías verdes con salsa de tomate casera
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja
Parmentier de patata
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	528	77	12	25

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Bacalao empanado (cocinado al horno)
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	565	71	20	25

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	520	65	18	25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	464	55	18	20

Crema de zanahoria natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	595	72	23	24

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	486	58	19	22

“Día de las letras”

Sopa de letras
San jacob de jamón y queso fundido
Ensalada de lechuga y aceitunas
Milhojas
Pan



Lunes

22 Kcal 467 HC 43 Lip 19 Prot 30

Brócoli gratinado con bechamel y nuez moscada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Pasta salteada
Fruta de temporada
Pan integral

Martes

23 Kcal 676 HC 73 Lip 26 Prot 35

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Fogonero en salsa verde
Patatas fritas crujientes
Yogur
Pan

Miércoles

24 Kcal 415 HC 53 Lip 17 Prot 11

Sopa maravilla
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral

Jueves

25 Kcal 504 HC 42 Lip 32 Prot 12

Crema de calabacín natural
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

Viernes

26 Kcal 549 HC 73 Lip 16 Prot 29

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Pez san pedro al horno con salsa de puerro
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Pan

29 Kcal 639 HC 75 Lip 26 Prot 24

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

30 Kcal 536 HC 67 Lip 18 Prot 28

Curry de arroz con verduras
Solomillo de pollo asado con limón y pimienta
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Yogur
Pan

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

