



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Kcal HC Lip Prot

PASCUA

2

Kcal HC Lip Prot

PASCUA

3

Kcal HC Lip Prot

PASCUA

4

Kcal HC Lip Prot

PASCUA

5

Kcal HC Lip Prot

PASCUA

8

Kcal HC Lip Prot

Espaguetis integrales con pollo y verduras

Varitas de merluza

Menestra salteada

Fruta fresca de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Alubias a la jardinera

Huevos fritos

Calabacín asado

Fruta fresca de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Sopa Hortelana

Hamburguesa de ternera

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

11

Kcal HC Lip Prot

Paella de verduras

Croquetas de bacalao

Pisto

Fruta fresca de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Hervido valenciano

Magro de cerdo estofado

Cous cous salteado

Fruta fresca de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas

Sardina en tempura

Verduras salteadas

Fruta fresca de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Garbanzos guisados

Albóndigas de cerdo con tomate

Zanahoria rehogada

Fruta fresca de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Arroz a la cubana

Longanizas al horno

Calabacín dorado

Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

18

Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana

Merluza orly

Menestra

Fruta fresca de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria

Filete de pollo asado con ajo y perejil

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada

“En este centro, cada día se servirá una ensalada variada, esta estará aliñada con aceite de oliva virgen extra. Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada. Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja.”



LUNES

22 Kcal 731 HC 84 Lip 32 Prot 27

Fideuá de verduras
Calamares a la romana
Guisantes salteados
Fruta fresca de temporada

MARTES

23 Kcal 602 HC 58 Lip 20 Prot 47

Alubias estofadas
Jamoncitos de pollo en su jugo
Tomate provenzal
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

24 Kcal 665 HC 85 Lip 28 Prot 17

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Berenjena dorada
Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

JUEVES

25 Kcal 746 HC 72 Lip 36 Prot 33

Entremeses
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

VIERNES

26 Kcal 585 HC 57 Lip 29 Prot 23

Crema de calabacín
Abadejo en tempura
Patatas fritas
Fruta fresca de temporada

29 Kcal 545 HC 55 Lip 23 Prot 29

Lentejas a la jardinera
Revuelto de atún
Champifión salteado
Fruta fresca de temporada

30 Kcal 459 HC 51 Lip 20 Prot 19

Crema de calabaza
Hamburguesa a la plancha
Patatas gajo
Fruta fresca 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 PIZCA DE FRUTA Y
COMBINA YOGURES CON
FRUTOS SECOS

**aprendiendo
A COMER**
by sodexo