



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	524	59	19	28

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	601	82	18	28

Curry de arroz con verduras
Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	596	71	20	32

Fusilli con salsa napolitana y queso rallado
Filete de merluza empanada
Pisto de verduras casero
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	524	66	18	24

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Cous cous salteado
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	408	38	18	22

Coliflor gratinado con queso fundido
Cinta de lomo a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	734	88	26	36

Macarrones con salsa italiana
Lomo de sajonia braseado
Guisantes salteados a la francesa
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	522	51	17	42

Alubias blancas guisadas con calabaza
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	459	44	21	24

Sopa minestrone
Albóndigas de ternera a la jardinera
Natillas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	650	83	27	19

Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja
San jacob de jamón y queso fundido
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	608	60	31	19

Judías verdes salteadas con virutas de jamón
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	902	87	42	44

Coditos al pimiento con hierbas aromáticas
Chuleta de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	466	50	19	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	469	52	13	36

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de abadejo en salsa verde
Fruta de temporada



Lunes

23 Kcal 651 HC 67 Lip 29 Prot 29

Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Yogur
Fruta de temporada

Martes

24 Kcal 495 HC 43 Lip 24 Prot 26

Garbanzos estofados al estilo tradicional
Lomo de cerdo asado con salsa de manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

25 Kcal 627 HC 90 Lip 16 Prot 31

Espaguetis con salsa de tomate casera
Filete de halibut en tempura
Zanahoria dado rehogada
Flan de vainilla
Fruta de temporada

Jueves

26 Kcal 455 HC 46 Lip 17 Prot 30

Guiso de patatas en salsa verde
Pechuga de pollo a la plancha
Salsa de tomate
Fruta de temporada

Viernes

27 Kcal 736 HC 65 Lip 42 Prot 24

Crema de calabacín natural
Salchichas frescas al horno
Pasta salteada
Yogur
Fruta de temporada

30 Kcal 374 HC 39 Lip 17 Prot 14

Pasta
Nuggets de pollo al horno
Ensalada verde
Yogur
Fruta de temporada

31 Kcal 482 HC 41 Lip 21 Prot 32

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Estofado de cerdo en salsa española
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/ CARN/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

+ SÚMATE A LA
RECETA DEL CAMBIO



y lleva una dieta
MÁS SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



aprendiendo
A COMER
by sodexo