



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	524	59	19	28

Lentejas guisadas a la jardinera  
Tortilla patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	601	82	18	28

Crema de calabaza  
Filete de pollo con limón y pimienta  
Patata frita  
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

Curry de arroz con verduras  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Yogur  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	491	44	23	25

Judías verdes salteadas con virutas de jamón  
Cinta de lomo a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	88	13	34

Macarrones con salsa italiana  
Filete de abadejo en salsa verde  
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  
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 tomate  
Nuggets con ensalada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	518	55	25	17

Pure de calabaza  
Tortilla artesana de patata y calabacín  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	661	87	22	28

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza en papillote con toque cítrico de limón  
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	673	86	25	26

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Natillas de vainilla  
Fruta de temporada



## Lunes

23 Kcal 538 HC 50 Lip 26 Prot 24

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

## Martes

24 Kcal 554 HC 61 Lip 22 Prot 28

Lentejas estofadas con arroz  
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 604 HC 96 Lip 15 Prot 20

Crema de calabacín  
Paella de pescado y verduras  
Yogur  
Fruta de temporada

30 Kcal 439 HC 37 Lip 24 Prot 16

Pasta  
Albóndigas de salmón en salsa de eneldo  
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/ CARNI/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

+ SÚMATE A LA  
RECETA DEL CAMBIO



y lleva un dieta  
MÁS SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



aprendiendo  
A COMER  
by sodeco