



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	524	59	19	28

Lentejas guisadas (pure)
Tortilla patata con ensalada de lechuga
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	601	82	18	28

Crema de calabaza
Filete de pollo con limón
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
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	524	66	18	24

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 en pure
Ragout de pavo guisado
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
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	661	87	22	28

Coditos
Suprema de merluza en papillote con toque cítrico de limón
remolacha
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	466	50	19	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado
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 ajito 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 (pure)
Lomo de cerdo asado
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
Yogur
Fruta de temporada

31 Kcal 482 HC 41 Lip 21 Prot 32

Alubias blancas en pure
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



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