



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

2 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

8 Kcal HC Lip Prot.

Guisantes salteados a la francesa  
San jacob de jamón y queso fundido  
Patatas fritas crujientes  
Yogur  
Fruta de temporada

9 Kcal HC Lip Prot.

Coditos gratinados con queso fundido  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot.

Garbanzos guisados a la jardinera  
Tortilla de patata  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot.

Sopa de cocido  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Natillas  
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot.

Porrusalda  
Bistec de ternera  
Zanahoria salteada  
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot.

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

16 Kcal HC Lip Prot.

Lentejas estofadas con arroz  
Salchichas frescas al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot.

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas  
Tortilla francesa  
Rodajitas de calabacín asado  
Flan de vainilla  
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot.

Arroz blanco con tomate frito  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Patatas estilo chips  
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot.

Crema de calabacín natural  
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera  
Yogur  
Fruta de temporada



## Lunes

22 Kcal 594 HC 65 Lip 20 Prot 39

Espaguetis con salsa boloñesa  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

23 Kcal 762 HC 92 Lip 30 Prot 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur  
Fruta de temporada

## Miércoles

24 Kcal 422 HC 31 Lip 23 Prot 22

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacón  
Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón  
Fruta de temporada

## Jueves

25 Kcal 630 HC 79 Lip 24 Prot 25

Paella de verduras de temporada  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Helado  
Fruta de temporada

## Viernes

26 Kcal 547 HC 53 Lip 21 Prot 36

Crema de verduras natural  
Bistec de ternera  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

29 Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 25

Arroz blanco con tomate frito  
Pechuga plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz  
Fruta de temporada

30 Kcal 495 HC 58 Lip 13 Prot 36

Sopa de cocido  
Albóndigas en salsa de verduras  
Yogur  
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:

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

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

2 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5 Kcal HC Lip Prot.

SIN SERVICIO DE COMEDOR

8 Kcal HC Lip Prot.

Guisantes salteados a la francesa  
Fingers sin lactosa  
Patatas fritas crujientes  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

9 Kcal HC Lip Prot.

Coditos  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot.

Garbanzos guisados a la jardinera  
Tortilla de patata  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot.

Sopa de cocido  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot.

Porrusalda  
Filete de tilapia en salsa verde  
Zanahoria salteada  
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot.

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

16 Kcal HC Lip Prot.

Lentejas estofadas con arroz  
Salchichas frescas al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot.

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de limanda al horno con picada de perejil  
Rodajitas de calabacín asado  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot.

Arroz blanco con tomate frito  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Patatas estilo chips  
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot.

Crema de calabacín natural  
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada



## Lunes

22 Kcal 594 HC 65 Lip 20 Prot 39

Espaguetis con salsa boloñesa  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

23 Kcal 762 HC 92 Lip 30 Prot 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Calamares  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

## Miércoles

24 Kcal 422 HC 31 Lip 23 Prot 22

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacón  
Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón  
Fruta de temporada

## Jueves

25 Kcal 630 HC 79 Lip 24 Prot 25

Paella de verduras de temporada  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Helado sin lactosa  
Fruta de temporada

## Viernes

26 Kcal 547 HC 53 Lip 21 Prot 36

Crema de verduras natural  
Lomo de bacalao rebozado  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

29 Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 25

Arroz blanco con tomate frito  
Pechuga plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz  
Fruta de temporada

30 Kcal 495 HC 58 Lip 13 Prot 36

Sopa de cocido  
Albóndigas en salsa de verduras  
Yogur sin lactosa  
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:

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

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
|      |    |     |       |

SIN SERVICIO DE COMEDOR

2 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
|      |    |     |       |

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
|      |    |     |       |

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
|      |    |     |       |

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
|      |    |     |       |

SIN SERVICIO DE COMEDOR

8 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 721  | 81 | 30  | 30    |

Guisantes salteados a la francesa  
San jacob de jamón y queso fundido  
Patatas fritas crujientes  
Yogur  
Fruta de temporada

9 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 759  | 64 | 37  | 41    |

Coditos gratinados S/G  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

10 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 593  | 75 | 24  | 17    |

Garbanzos guisados a la jardinera  
Tortilla de patata  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

11 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 454  | 54 | 13  | 31    |

Sopa de cocido S/G  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Natillas  
Fruta de temporada

12 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 369  | 35 | 12  | 30    |

Porrusalda  
Filete de tilapia en salsa verde  
Zanahoria salteada  
Fruta de temporada

15 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 692  | 67 | 34  | 29    |

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

16 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 715  | 58 | 42  | 27    |

Lentejas estofadas con arroz  
Salchichas frescas al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

17 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 562  | 82 | 15  | 25    |

Fusilli aS/G  
Filete de limanda al horno con picada de perejil  
Rodajitas de calabacín asado  
Flan de vainilla  
Fruta de temporada

18 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 694  | 90 | 25  | 27    |

Arroz blanco con tomate frito  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Patatas estilo chips  
Fruta de temporada

19 

| Kcal | HC | Lip | Prot. |
|------|----|-----|-------|
| 502  | 51 | 22  | 26    |

Crema de calabacín natural  
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera  
Yogur  
Fruta de temporada



## Lunes

22 Kcal 594 HC 65 Lip 20 Prot 39

Espaguetis con salsa boloñesa S/G  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

23 Kcal 762 HC 92 Lip 30 Prot 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Fingers S/G  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur  
Fruta de temporada

## Miércoles

24 Kcal 422 HC 31 Lip 23 Prot 22

Judías verdes rehogadas con patatas y  
crujiente de bacón  
Jamoncitos de pollo asados con salsa  
chilindrón  
Fruta de temporada

## Jueves

25 Kcal 630 HC 79 Lip 24 Prot 25

Paella de verduras de temporada  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Helado  
Fruta de temporada

## Viernes

26 Kcal 547 HC 53 Lip 21 Prot 36

Crema de verduras natural  
Lomo de bacalao rebozado  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

29 Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 25

Arroz blanco con tomate frito  
Pechuga plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y  
maíz  
Fruta de temporada

30 Kcal 495 HC 58 Lip 13 Prot 36

Sopa de cocido S/G  
Albóndigas en salsa de verduras  
Yogur  
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:

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

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

2 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

8 Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados a la francesa  
San jacob de jamón y queso fundido  
Patatas fritas crujientes  
Yogur  
Fruta de temporada

9 Kcal HC Lip Prot

Coditos gratinados con queso fundido  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Garbanzos guisados a la jardinera  
Tortilla de patata  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Natillas  
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Porrusalda  
Filete de tilapia en salsa verde  
Zanahoria salteada  
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

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

16 Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas con arroz  
Salchichas frescas al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de limanda al horno con picada de perejil  
Rodajitas de calabacín asado  
Flan de vainilla  
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Patatas estilo chips  
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural  
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera  
Yogur  
Fruta de temporada



## Lunes

22 Kcal 594 HC 65 Lip 20 Prot 39

Espaguetis con salsa boloñesa  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

23 Kcal 762 HC 92 Lip 30 Prot 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Calamares y croquetas de pescado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur  
Fruta de temporada

## Miércoles

24 Kcal 422 HC 31 Lip 23 Prot 22

Judías verdes rehogadas con patatas y  
crujiente de bacón  
Jamoncitos de pollo asados con salsa  
chilindrón  
Fruta de temporada

## Jueves

25 Kcal 630 HC 79 Lip 24 Prot 25

Paella de verduras de temporada  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Helado  
Fruta de temporada

## Viernes

26 Kcal 547 HC 53 Lip 21 Prot 36

Crema de verduras natural  
Lomo de bacalao rebozado  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

29 Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 25

Arroz blanco con tomate frito  
Pechuga plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y  
maíz  
Fruta de temporada

30 Kcal 495 HC 58 Lip 13 Prot 36

Sopa de cocido  
Albóndigas en salsa de verduras  
Yogur  
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:

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

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo