

Miravalles



Abril 2024

BASAL

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

Coditos gratinados
San jacobito de jamón y queso fundido
Patatas fritas crujientes
Yogur
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados
Lomo de cerdo a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Crema de legumbres
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
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
Yogur
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

Macarrones 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
Tortilla de patata
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

Crema de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 547 HC 53 Lip 21 Prot 36

Paella
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