

Miravalles



Abril 2024

SIN PESCADO

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 jacobó 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
Bistec de ternera
Zanahoria salteada
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Menestra de verduras rehogadas con ajo 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
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
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

Miravalles



Abril 2024

SIN LACTOSA

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
Fingers sin lactosa
Patatas fritas crujientes
Yogur sin lactosa
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 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
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

Macarrones 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
Tortilla de patata
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

Crema de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sin lactosa
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 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

Miravalles



Abril 2024

SIN HUEVO SIN F.SECOS

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
Fingers sin huevo
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
Bistec de ternera
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 ajo 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
Bistec de ternera
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

Miravalles



Abril 2024

SIN HUEVO

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
Fingers sin huevo
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
Bistec de ternera
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
Bistec de ternera
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

Miravalles



Abril 2024

SIN GLUTEN

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 S/G
Fingers sin gluten
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 S/G
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 S/G
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 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
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 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

Miravalles



Abril 2024

SIN FRUCTOSA

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
Tortilla francesa
Patatas fritas crujientes
Yogur

9

Kcal HC Lip Prot.

Arroz blanco
Lomo de cerdo a la plancha
Yogur

10

Kcal HC Lip Prot.

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Arroz pilaf
Yogur

11

Kcal HC Lip Prot.

Sopa de cocido
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot.

Patata guisada
Filete de tilapia
Yogur

15

Kcal HC Lip Prot.

Sopa de cocido
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Yogur

16

Kcal HC Lip Prot.

Pure de patata
Salchichas frescas al horno
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot.

Fusilli
Filete de limanda al horno
Yogur

18

Kcal HC Lip Prot.

Arroz blanco
Cinta de lomo adobado a la plancha
Yogur

19

Kcal HC Lip Prot.

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas guisadas
Yogur



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal 594 HC 65 Lip 20 Prot 39

Macarrones
Ragout de pavo guisado
Yogur

23

Kcal 762 HC 92 Lip 30 Prot 28

Sopa de pasta
Tortilla de patata
Yogur

24

Kcal 422 HC 31 Lip 23 Prot 22

Patata cocida
Jamoncitos de pollo asados
Yogur

25

Kcal 630 HC 79 Lip 24 Prot 25

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha
Yogur

26

Kcal 547 HC 53 Lip 21 Prot 36

Arroz
Lomo de bacalao rebozado
Patatas asadas
Yogur

29

Kcal 565 HC 71 Lip 20 Prot 25

Arroz blanco
Pechuga plancha
Yogur

30

Kcal 495 HC 58 Lip 13 Prot 36

Sopa de cocido
Albóndigas
Yogur

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

Miravalles



Abril 2024

SIN FRUTOS SECOS

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

Miravalles



Abril 2024

PLV

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 721 HC 81 Lip 30 Prot 30

Coditos
San jacobó de jamón y queso fundido
Patatas fritas crujientes
Yogur de soja
Fruta de temporada

9

Kcal 759 HC 64 Lip 37 Prot 41

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

10

Kcal 593 HC 75 Lip 24 Prot 17

Crema de legumbres
Tortilla de patata
Arroz pilaf
Fruta de temporada

11

Kcal 454 HC 54 Lip 13 Prot 31

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

12

Kcal 369 HC 35 Lip 12 Prot 30

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

15

Kcal 692 HC 67 Lip 34 Prot 29

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

16

Kcal 715 HC 58 Lip 42 Prot 27

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

17

Kcal 562 HC 82 Lip 15 Prot 25

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

18

Kcal 694 HC 90 Lip 25 Prot 27

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

19

Kcal 502 HC 51 Lip 22 Prot 26

Crema de calabacín natural
Albóndigas cerdo guisadas a la jardinera
Yogur de soja
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 de soja
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 de soja
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 de soja
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

Miravalles



Abril 2024

NO CARNE

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
Tortilla francesa
Patatas fritas crujientes
Yogur
Fruta de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados
Pescado
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
Pescado 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 ajo y cebolla pochada
Pescado plancha
Patatas fritas crujientes
Yogur
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas con arroz
Tortilla francesa
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
Empanadillas de atún
Patatas estilo chips
Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Yogur
Fruta de temporada



Lunes

22 Kcal 594 HC 65 Lip 20 Prot 39

Macarrones con salsa
Pescado
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
Pescado al horno
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 630 HC 79 Lip 24 Prot 25

Crema de verduras
Tortilla francesa
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
Pescado a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal 495 HC 58 Lip 13 Prot 36

Sopa de cocido
Tortilla de patata con tomate
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