



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	685	66	29	40

Lentejas guisadas a la jardinera  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Salteado de verduritas dado  
Yogur  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	510	79	16	13

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Tortilla de patata y espinacas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	474	48	22	22

Guiso de patatas con verduras de temporada  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	623	83	19	29

Espaguetis con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza con salsa menièrè  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	518	61	19	15

Crema de verduras natural  
Canelones de carne asada al gratén  
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	629	71	24	31

Arroz blanco con tomate frito  
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	621	65	24	36

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	468	43	21	25

Judías verdes con salsa de tomate casera  
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja  
Parmentier de patata  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	528	77	12	25

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Bacalao empanado (cocinado al horno)  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Yogur  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	565	71	20	25

Arroz blanco con tomate frito  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Zanahoria dado rehogada  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	520	65	18	25

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Yogur  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	464	55	18	20

Crema de zanahoria natural  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	595	72	23	24

Lentejas guisadas a la hortalana  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	668	90	24	22

Macarrones con salsa cremosa de queso  
Empanadillas de atún al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur  
Pan



## Lunes

22 Kcal 467 HC 43 Lip 19 Prot 30

Brócoli gratinado con bechamel y nuez moscada  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Pasta salteada  
Fruta de temporada  
Pan integral

## Martes

23 Kcal 676 HC 73 Lip 26 Prot 35

Alubias pintas guisadas con zanahorias  
Fogonero en salsa verde  
Patatas fritas crujientes  
Yogur  
Pan

## Miércoles

24 Kcal 415 HC 53 Lip 17 Prot 11

Sopa maravilla  
Tortilla artesana de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan integral

## Jueves

25 Kcal 529 HC 37 Lip 37 Prot 12

Gazpacho andaluz de temporada  
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún  
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano  
Fruta de temporada  
Pan

## Viernes

26 Kcal 549 HC 73 Lip 16 Prot 29

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Pez san pedro al horno con salsa de puerro  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur  
Pan

29 Kcal 639 HC 75 Lip 26 Prot 24

Lentejas guisadas a la jardinera  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan integral

30 Kcal 633 HC 71 Lip 24 Prot 33

Ensalada de arroz, atún, tomate y maíz  
Solomillo de pollo asado con limón y pimienta  
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria  
Yogur  
Pan

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 / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

POR UNA  
**MERIENDA**

saludable y sostenible

SUSTITUYE LOS ZUMOS POR

UNA PIEZA DE FRUTA Y  
COMBINA YOGURES CON  
FRUTOS SECOS

Agua Fruta

aprendiendo  
A COMER  
by sodexo