



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	661	61	29	39

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Salteado de verduritas dado
Yogur

	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

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	539	72	17	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	523	66	22	14

Crema de verduras natural
Wok de pasta s/g-h salteada con pollo y verduras
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

	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

	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

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	568	72	17	31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	582	59	29	21

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Yogur

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	607	71	25	23

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	523	63	19	26

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur



Lunes

22 Kcal 466 HC 42 Lip 19 Prot 30

Brócoli gratinado con bechamel y nuez moscada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Pasta s/g-h salteada
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 676 HC 73 Lip 26 Prot 35

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

Miércoles

24 Kcal 453 HC 53 Lip 22 Prot 9

Sopa de fideos s/g-h
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 402 HC 26 Lip 23 Prot 21

Gazpacho andaluz s/g
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

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

29 Kcal 493 HC 55 Lip 25 Prot 11

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

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

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

	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

	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

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	691	81	21	44

Espaguetis con salsa de tomate casera
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	523	66	22	14

Crema de verduras natural
Wok de pasta s/g-h salteada con pollo y verduras
Brócoli rehogado con ajo y cebolla pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	531	69	14	32

Arroz blanco con tomate frito
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	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

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	506	66	17	21

Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	520	65	18	25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	595	72	23	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	645	71	24	35

Macarrones con salsa cremosa de queso
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur



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

Martes

23 Kcal 700 HC 72 Lip 29 Prot 38

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete ruso a la plancha
Patatas fritas crujientes
Yogur

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

Jueves

25 Kcal 423 HC 27 Lip 26 Prot 22

Gaspacho andaluz de temporada
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 534 HC 71 Lip 14 Prot 32

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

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

30 Kcal 510 HC 61 Lip 19 Prot 24

Ensalada de arroz con tomate, lechuga, zanahoria y maíz
Solomillo de pollo asado con limón y pimienta
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
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



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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	580	71	17	35

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	621	80	21	27

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza con salsa menièrè
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	523	66	22	14

Crema de verduras natural
Wok de pasta s/g-h salteada con pollo y verduras
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

	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

	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

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	568	72	17	31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	582	59	29	21

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Yogur

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	477	51	13	39

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	530	68	18	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur



Lunes

22 Kcal 421 HC 39 Lip 18 Prot 26

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Pasta s/g-h salteada
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 676 HC 73 Lip 26 Prot 35

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

Miércoles

24 Kcal 379 HC 38 Lip 16 Prot 20

Sopa de fideos s/g-h
Filete ruso a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 402 HC 26 Lip 23 Prot 21

Gazpacho andaluz s/g
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

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

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

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

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





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	548	30	35	28

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Salteado de verduritas dado
Yogur natural

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	474	48	21	22

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	493	60	17	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	646	98	18	23

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Wok de tallarines salteados con pollo y verduras
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	605	59	28	31

Paella de verduras de temporada s/legumbres
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	546	60	24	24

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	440	42	19	24

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja
Parmentier de patata
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	522	60	17	31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	632	69	28	26

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	439	37	22	23

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Yogur natural

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	560	58	30	13

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Huevos revueltos con patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	484	56	18	24

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural



Lunes

22 Kcal 421 HC 39 Lip 18 Prot 26

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Pasta s/g-h salteada
Fruta de temporada

Martes

23 Kcal 637 HC 74 Lip 26 Prot 25

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Fogonero en salsa verde
Patatas fritas crujientes
Yogur natural

Miércoles

24 Kcal 453 HC 53 Lip 22 Prot 9

Sopa de fideos s/g-h
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Jueves

25 Kcal 402 HC 26 Lip 23 Prot 21

Gazpacho andaluz s/g
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Viernes

26 Kcal 503 HC 61 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 natural

29 Kcal 343 HC 35 Lip 17 Prot 12

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

30 Kcal 587 HC 59 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 natural

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