

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

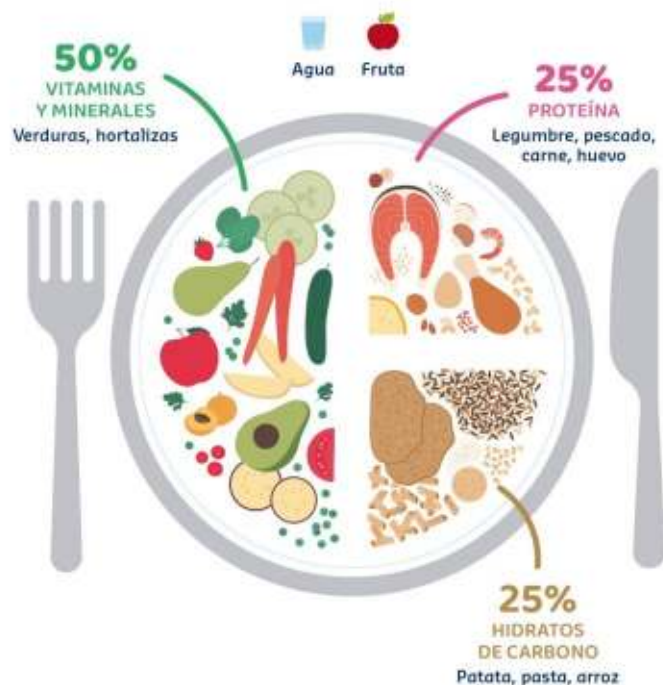
JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot	
5						6					7					8					9				
SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					
12	763	110	25	26	13	399	69	5	19	14	536	65	19	25	15	574	52	28	29	16	443	48	16	26	
Arroz blanco con tomate frito Hamburguesa de ave a la plancha Patata asada Fruta de temporada					Sopa de estrellitas Puchero de garbanzos Fruta de temporada Yogur					Macarrones con salsa boloñesa Suprema de merluza al horno en salsa Menestra de verduras salteada Fruta de temporada					Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla francesa de bacon y queso Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Fruta de temporada					Crema de zanahoria Filete de pollo asado con ajo y perejil Arroz pilaf Fruta de temporada					
19					20					21					22					23					
SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					SIN SERVICIO DE COMEDOR					
26	284	36	19	17	27	501	68	17	18	28	534	63	23	17	29	676	95	25	18	30	510	49	25	22	
Crema de verduras Huevos fritos con salchichas de pavo Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada					Paella de verduras Filete de merluza al horno con picada de perejil Zanahoria rehogada Fruta de temporada					Judías verdes rehogadas con patata asada Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras Fruta de temporada Yogur					Tosta de pan con tomate, aceite de oliva y queso Lentejas estofadas con arroz integral y verduras Salteado de verduras Fruta de temporada					Fideos a la cazuela Filete de limanda en tempura Calabaza dado asada Fruta de temporada					

*Cada día se servirá una ensalada variada

Equilibra tu cena



Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:

PEQUEÑOS CAMBIOS PARA LA VUELTA AL COLE

1 Toma un buen desayuno antes de ir a clase: incluye lácteos, cereales y fruta.



2 Bebe mucha agua para estar hidratado.



3 Acuéstate temprano y procura dormir entre 8 y 10 horas.



4 Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con amigos.



5 Come variado y toma 2-3 piezas de fruta al día.



Pepe Rodríguez
Chef Ejecutivo Sodexo