



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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	629	91	16	29

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	719	72	37	24

Patatas aliñadas
Huevos fritos con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	658	77	27	23

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras y un punto suave de soja
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	704	98	21	31

Paella de verduras de temporada
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	583	67	23	27

Crema de verduras natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	648	88	20	28

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	619	75	23	26

Cocido andaluz
Empanadillas de atún al horno
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	661	91	18	34

Macarrones con salsa cremosa de queso
Lomos de jurel en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral 60grs.

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	572	69	19	31

Lentejas guisadas a la hortalana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	524	68	15	29

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Arroz pilaf
Yogur
Pan



Lunes

17 Kcal 717 HC 79 Lip 37 Prot 17

Salmorejo cordobés con su picadillo de jamón y huevo
Flamenquines de jamón york y queso
Fruta de temporada
Pan

Martes

18 Kcal 825 HC 83 Lip 40 Prot 33

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

19 Kcal 501 HC 61 Lip 21 Prot 16

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan integral 60grs.

Jueves

20 Kcal 584 HC 88 Lip 13 Prot 28

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

Viernes

21 Kcal 867 HC 108 Lip 33 Prot 33

Ensalada de pasta con maíz, jamón dulce y aceitunas verdes
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

24

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL

aprendiendo
A COMER
by sodexo