



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 | 305 | 40 | 9 | 17 |

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Helado vainilla-chocolate

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 4 | 385 | 33 | 23 | 11 |

Crema de calabacín natural
Tortilla francesa con jamon york
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 5 | 252 | 39 | 6 | 11 |

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 6 | 303 | 32 | 11 | 18 |

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en su jugo
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 7 | 541 | 32 | 37 | 19 |

Garbanzos estofados con arroz
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 10 | 320 | 46 | 9 | 14 |

Fideos con salsa de tomate
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 11 | 306 | 44 | 8 | 16 |

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Fruta de temporada

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 12 | 391 | 25 | 27 | 11 |

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Helado vainilla-chocolate

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 13 | 306 | 34 | 7 | 26 |

Sopa de estrellas
Redondo de ternera asado en su jugo
Yogur

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 14 | 399 | 44 | 17 | 18 |

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Croquetas artesanas de pollo
Fruta de temporada



Lunes

17 Kcal 417 HC 51 Lip 15 Prot 20

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de cerdo empanado
Fruta de temporada

Martes

18 Kcal 265 HC 29 Lip 9 Prot 18

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

Miércoles

19 Kcal 230 HC 31 Lip 7 Prot 11

Sopa de fideos
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal 482 HC 59 Lip 22 Prot 13

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
Nuggets artesanos de pollo
Vasito helado de nata y fresa

Viernes

21 Kcal 313 HC 38 Lip 12 Prot 14

Arroz blanco salteado
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Helado vainilla-chocolate

24 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28 Kcal HC Lip Prot

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