



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	546	74	16	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	596	52	31	28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos fritos con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	603	85	24	11

Paella de verduras de temporada
Empanadillas de atún al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	500	49	23	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	565	71	20	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	578	60	27	23

Cocido tradicional completo
Empanadillas de atún al horno
Fruta de temporada

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	489	52	19	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	441	50	15	26

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



Lunes

17 Kcal 634 HC 62 Lip 36 Prot 15

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

Martes

18 Kcal 742 HC 66 Lip 40 Prot 30

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

Miércoles

19 Kcal 501 HC 61 Lip 21 Prot 16

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Jueves

20 Kcal 501 HC 70 Lip 13 Prot 25

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

Viernes

21 Kcal 784 HC 91 Lip 32 Prot 31

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

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

