



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot

2	Kcal	HC	Lip	Prot

3	Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR



SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	65	28	21

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	743	68	35	39

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	375	45	14	16

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	497	50	22	25

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	647	67	25	35

Arroz salteado tres delicias  
 Buñuelos de bacalao al horno  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

Alubias blancas guisadas con calabaza  
 Estofado de cerdo en salsa española  
 Patatas fritas crujientes  
 Yogur  
 Pan

Sopa de fideos  
 Huevos con salsa bechamel y nuez moscada  
 Brocoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

Crema de verduras natural  
 Lomo de cerdo asado en su jugo  
 Arroz blanco  
 Fruta de temporada  
 Pan

Macarrones integrales con salsa italiana  
 Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil  
 Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Yogur  
 Pan

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	539	68	20	21

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	520	65	18	25

15	Kcal	HC	Lip	Prot

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	591	78	23	18

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	66	27	23

Wok de arroz salteado con verduras y salsa de soja  
 Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja  
 Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
 Fruta de temporada  
 Pan integral

Sopa de cocido  
 Cocido tradicional completo  
 Yogur  
 Pan

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Ensalada de arroz  
 San jacob de jamón y queso fundido  
 Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduras  
 Tortilla de patata  
 Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
 Yogur  
 Pan



## Lunes

20 Kcal 505 HC 57 Lip 19 Prot 25

Sopa de estrellitas  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan

## Martes

21 Kcal 685 HC 66 Lip 29 Prot 40

Lentejas guisadas a la jardinera  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Salteado de verduras dado  
Yogur  
Pan

## Miércoles

22 Kcal 510 HC 79 Lip 16 Prot 13

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Tortilla de patata y espinacas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral

## Jueves

23 Kcal 440 HC 31 Lip 25 Prot 22

Gazpacho andaluz de temporada  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan

## Viernes

24 Kcal 623 HC 83 Lip 19 Prot 29

Espaguetis con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza con salsa menière  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur  
Pan

27 Kcal 500 HC 49 Lip 23 Prot 24

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

28 Kcal 678 HC 72 Lip 30 Prot 31

Paella de verduras de temporada  
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur  
Pan

29 Kcal 612 HC 72 Lip 25 Prot 23

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Tortilla de patata  
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
Fruta de temporada  
Pan integral

30 Kcal 468 HC 43 Lip 21 Prot 25

Judías verdes con salsa de tomate casera  
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja  
Parmentier de patata  
Fruta de temporada  
Pan

31 Kcal 528 HC 77 Lip 12 Prot 25

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Bacalao empanado (cocinado al horno)  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Yogur  
Pan

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

# REDUCE

EL CONSUMO DE  
*alimentos*

PRECOCINADOS  
y  
ULTRAPROCESADOS