



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	544	77	19	15

	Kcal	HC	Lip	Prot.
4	547	64	16	36

	Kcal	HC	Lip	Prot.
5	562	82	15	25

	Kcal	HC	Lip	Prot.
6	470	47	21	24

	Kcal	HC	Lip	Prot.
7	502	51	22	26

Arroz blanco con tomate frito  
Nuggets de pollo al horno  
Ensalada verde  
Fruta de temporada

Lentejas estofadas con arroz  
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional  
Fruta de temporada

Crema de calabacin  
Albondigas jardinera  
Yogur  
Fruta de temporada

Espirales  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Patatas estilo chips  
Fruta de temporada

Sopa  
Limanda al horno  
Flan  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
10	642	69	21	44

	Kcal	HC	Lip	Prot.
11	1421	160	69	38

	Kcal	HC	Lip	Prot.
12	422	31	23	22

	Kcal	HC	Lip	Prot.
13	630	79	24	25

	Kcal	HC	Lip	Prot.
14	547	53	21	36

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Crema de verduras  
Bacalao rebozado  
Patatas  
Yogur  
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon  
Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón  
Fruta de temporada

Paella de verduras de temporada  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur  
Fruta de temporada

Alubias estofadas  
Tortilla de patata con salsa de tomate  
Fruta de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17 Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

Arroz blanco con tomate frito  
Salchichas de ave al horno  
Fruta de temporada

18 Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

Ensaladilla rusa  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas dado  
Yogur  
Fruta de temporada

19 Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

Macarrones gratinados con queso fundido  
Pizza de jamón york  
Helado  
Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

21 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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:

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

Es recomendable cenar:

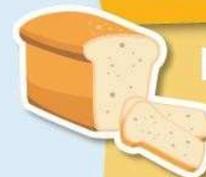
- HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
- VERDURAS COCINADAS
- CARNE / PESCADO / HUEVO
- PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
- CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
- PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
- PASTA / ARROZ
- PATATA

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL



aprendiendo A COMER by sodexo