



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

17 Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

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

Martes

18 Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

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

Miércoles

19 Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

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

Jueves

20 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Viernes

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



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
Fingers
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 sin gluten
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patatas estilo chips
Fruta de temporada

Sopa sin gluten
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 sin gluten
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

17 Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

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

Martes

18 Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

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

Miércoles

19 Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

Macarrones sin gluten
Pizza de jamón york sin gluten
Helado sin gluten
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Viernes

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



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
Fingers
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 sin lactosa
Fruta de temporada

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

Sopa
Limanda al horno
Yogur sin lactosa
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
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Crema de verduras
Bacalao rebozado
Patatas
Yogur sin lactosa
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 sin lactosa
Fruta de temporada

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



Lunes

17 Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

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

Martes

18 Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

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

Miércoles

19 Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

Macarrones
Pizza de jamón york
Helado sin lactosa
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Viernes

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:

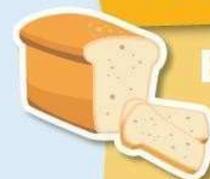
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL



aprendiendo A COMER by sodexo