



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

Sopa maravilla  
Croquetas  
Ensalada verde  
Fruta de temporada

Espirales  
Tilapia al horno  
Yogur  
Fruta de temporada

Potage de lentejas  
Albondigas  
jardinera  
Fruta de temporada

Arroz con tomate  
Estofado de pavo  
Fruta de temporada

Crema de calabacin  
Salchichas con patatas  
Yogur  
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

Alubia pinta  
Tortilla con salsa de tomate  
Yogur  
Fruta de temporada

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

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

Sopa  
Bacalao rebozado con guisantes  
Fruta de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal	HC	Lip	Prot
660	72	31	21

Arroz salteado  
Huevos con tomate  
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
722	54	39	39

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

19

Kcal	HC	Lip	Prot
646	107	15	22

Crema de verduras  
Hamburguesa completa  
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

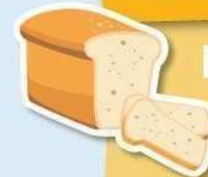
Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN  
INTEGRAL



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo