



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  
Fingers  
Ensalada verde  
Fruta de temporada

Espirales  
Tilapia al horno  
Yogur soja  
Fruta de temporada

Potage de lentejas  
Albondigas de cerdo jardinera  
Fruta de temporada

Arroz con tomate  
Estofado de pavo  
Fruta de temporada

Crema de calabacin  
Salchichas con patatas  
Yogur soja  
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 ave a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Alubia pinta  
Tortilla con salsa de tomate  
Yogur soja  
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 soja  
Fruta de temporada

Sopa  
Bacalao rebozado con guisantes  
Fruta de temporada



Lunes

17 Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

Arroz salteado  
Huevos con tomate  
Fruta de temporada

Martes

18 Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

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

Miércoles

19 Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

Crema de verduras  
Hamburguesa cerdo completa  
Yogur soja  
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Viernes

21 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28

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

Sopa maravilla  
Croquetas de  
pescado  
Ensalada verde  
Fruta de temporada

Espirales  
Tilapia al horno  
Yogur  
Fruta de temporada

Potage de lentejas  
Tortilla  
Fruta de temporada

Arroz con tomate  
Pescado en salsa  
Fruta de temporada

Crema de  
calabacin  
Tortilla 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  
Pescado 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  
Pescado en salsa  
Fruta de temporada

Arroz  
Tortilla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur  
Fruta de temporada

Sopa  
Bacalao con guisantes  
Fruta de temporada



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

17

Kcal	HC	Lip	Prot
660	72	31	21

Arroz salteado  
Huevos con tomate con verduras  
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
722	54	39	39

Macarrones  
Pescado a la plancha  
Patatas fritas dado  
Yogur  
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
646	107	15	22

Crema de verduras  
Tortilla  
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**







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 de arroz  
Pechuga  
Yogur

Espirales  
Tilapia al horno  
Yogur

Pure de patata  
Albondigas  
Y o g u r

Arroz  
Estofado de pavo  
Yogur

Crema de calabaza  
Salchichas con patatas  
Yogur

	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  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Yogur

Pure de patata  
Tortilla  
Yogur

Acelgas  
Jamoncitos de pollo asados  
Yogur

Arroz  
Cinta de lomo a la plancha  
Yogur

Sopa  
Bacalao rebozado  
Yogur



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

Arroz salteado  
Huevos  
Yogur

18

Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

Macarrones  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas dado  
Yogur

19

Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

Crema de calabaza  
Hamburguesa  
Helado

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



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

17 Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

Arroz salteado  
Huevos con tomate  
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Martes

18 Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

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

25 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Miércoles

19 Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 22

Crema de verduras  
Hamburguesa completa  
Helado  
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Jueves

20 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Viernes

21 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

Agua Fruta

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**







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

Sopa S/G  
Fingers s/G  
Ensalada verde  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
4	547	64	16	36

Espirales S/G  
Tilapia al horno  
Yogur  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
5	562	82	15	25

Potage de lentejas  
Albondigas  
jardinera  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
6	470	47	21	24

Arroz con tomate  
Estofado de pavo  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
7	502	51	22	26

Crema de calabacin  
Salchichas con patatas  
Yogur  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
10	642	69	21	44

Coditos S/G  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
11	1421	160	69	38

Alubia pinta  
Tortilla con salsa de tomate  
Yogur  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
12	422	31	23	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot.
13	630	79	24	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot.
14	547	53	21	36

Sopa sin gluten  
Bacalao 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 sin gluten  
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  
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**





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  
Fingers sin huevo  
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  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Alubia pinta  
Bistec de ternera  
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 con guisantes  
Fruta de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal 660 HC 72 Lip 31 Prot 21

Arroz salteado  
Lomo plancha con  
verduras  
Fruta de temporada

18

Kcal 722 HC 54 Lip 39 Prot 39

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

19

Kcal 646 HC 107 Lip 15 Prot 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

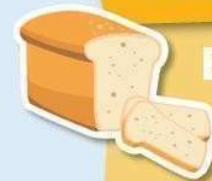
Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ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

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL







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

Sopa maravilla  
Fingers sin lactosa  
Ensalada verde  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
4	547	64	16	36

Espirales  
Tilapia al horno  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
5	562	82	15	25

Potage de lentejas  
Albondigas  
jardinera  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
6	470	47	21	24

Arroz con tomate  
Estofado de pavo  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
7	502	51	22	26

Crema de calabacin  
Salchichas con patatas  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
10	642	69	21	44

Coditos  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
11	1421	160	69	38

Alubia pinta  
Tortilla con salsa de tomate  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
12	422	31	23	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot.
13	630	79	24	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot.
14	547	53	21	36

Sopa  
Bacalao 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 sin gluten  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas dado  
Yogur sin lactosa  
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
646	107	15	22

Crema de verduras  
Hamburguesa completa  
Helado sin lactosa  
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**

