



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

3 422 47 17 21

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada
Pan integral

4 413 48 15 22

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur
Pan

5 730 108 20 23

Crema de zanahoria natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Zum de naranja natural
Pan integral

6 385 47 15 15

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

7 436 65 10 22

Macarrones con salsa cremosa de queso
Bacalao empanado (cocinado al horno)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur
Pan

10 403 38 19 19

Gazpacho andaluz de temporada
Filete de pollo asado
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan integral

11 365 43 16 14

Crema de calabacín natural
Varitas artesanas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Pan

12 635 101 16 15

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Zum de naranja natural
Pan integral

13 316 31 18 9

Judías verdes con salsa de tomate casera
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

14 449 61 13 22

Arroz blanco con salsa de tomate casera
Filete de fogueño rebozado a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Pan



Lunes

17 Kcal 426 HC 49 Lip 18 Prot 15

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral

Martes

18 Kcal 430 HC 52 Lip 14 Prot 23

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Yogur
Pan

Miércoles

19 Kcal 720 HC 123 Lip 12 Prot 25

Macarrones con tomate
San jacob de jamón y queso fundido
Ensalada de lechuga y maíz
Zumo de naranja natural
Pan integral

Jueves

20 Kcal 285 HC 24 Lip 14 Prot 16

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

Viernes

21 Kcal 537 HC 69 Lip 21 Prot 17

Sopa de fideos
Pizza mixta con queso fundido
Patatas fritas crujientes
Helado
Pan

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

