



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

3 565 71 20 25

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

4 520 65 18 25

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Yogur  
Pan

5 559 59 26 21

Crema de zanahoria natural  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan integral

6 595 72 23 24

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

7 587 87 14 28

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

10 547 47 29 23

Gazpacho andaluz de temporada  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan integral

11 434 48 19 18

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

12 454 58 18 12

Sopa maravilla  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan integral

13 532 43 34 14

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

14 574 77 18 27

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



## Lunes

17 Kcal 639 HC 75 Lip 26 Prot 24

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

## Martes

18 Kcal 543 HC 69 Lip 17 Prot 28

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

## Miércoles

19 Kcal 618 HC 89 Lip 18 Prot 24

Fusilli con salsa de tomate casera  
San jacob de jamón y queso fundido  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan integral

## Jueves

20 Kcal 347 HC 32 Lip 17 Prot 17

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

## Viernes

21 Kcal 615 HC 73 Lip 27 Prot 18

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

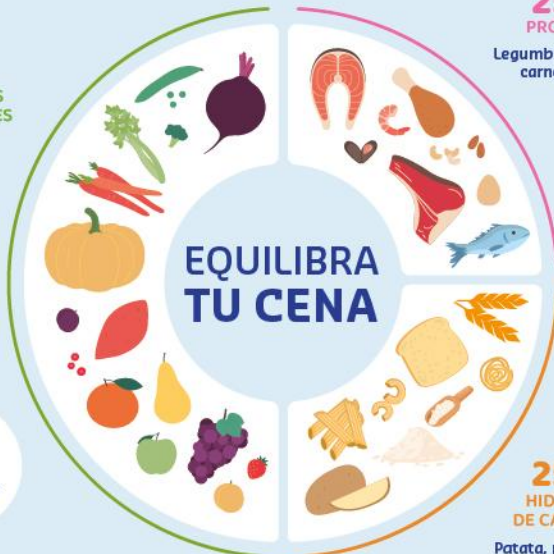
27 Kcal HC Lip Prot

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

